Kan Khal with
all good wishes
Atmaswarup
Brahmachari
Nirbani
Akhara
Kan Khal
4th March 1968

ॐ

सूर्य-नमस्कार

लेखक

श्रीमान् नरेश

श्री भवानराव श्रीनिवासराव पंत

प्रतिनिधि, बी. ए.,

राजासाहेब, सं० औंध

मूल्य १) रुपया

स्वाध्याय-मण्डल, पारडी (जि. सूरत)

संस्कृत-पाठ-माला

(चोवीस-भाग)

(संस्कृत-भाषाका अध्ययन करनेका सुगम उपाय) संस्कृत-पाठ-मालाके अध्ययनसे लाभ- (१) अपना काम-धन्धा करते हुए फुरसदके समय आप किसी दूसरेकी सहायताके बिना इन पुस्तकोंको पढकर अपना संस्कृतका ज्ञान बढा सकते हैं । (२) प्रतिदिन एक घंटा पढनेसे एक वर्षके अन्दर आप रामायण-महाभारत समझनेकी योग्यता प्राप्त कर सकते हैं । (३) पाठशालामें जानेवाले विद्यार्थी भी इन पुस्तकोंसे बडा लाभ प्राप्त कर सकते हैं ।

इस पद्धतिकी विशेषता यह है-

भाग १-३ इनमें संस्कृतके साथ साधारण परिचय करा दिया गया है ।

भाग ४ इसमें संधिविचार बताया है ।

भाग ५-६ इनमें संस्कृतके साथ विशेष परिचय कराया है ।

भाग ७-१० इनमें पुल्लिंग, स्त्रीलिंग और नपुंसकलिंगी नामोंके रूप बनानेकी विधि बताई है ।

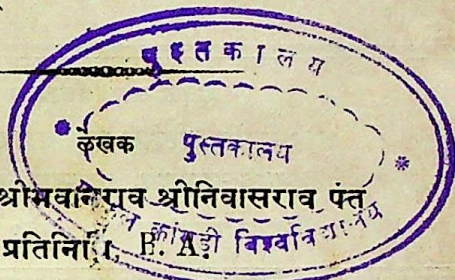
भाग ११ इसमें "सर्वनाम" के रूप बताये हैं ।

भाग १२ इसमें समासोंका विचार किया है ।

भाग १३-१८ इनमें क्रियापद-विचारकी पाठविधि बताई है ।

भाग १९-२४ इनमें वेदके साथ परिचय कराया है ।

	मूल्य		डा. व्य.
प्रत्येक पुस्तकका मूल्य	॥)	और	=)
३ पुस्तकोंका	,, १।)	,, ,,	,, ।=)
६ पुस्तकोंका	,, २॥)	,, ,,	,, ॥)
१२ पुस्तकोंका	,, ५)	,, ,,	,, ॥=)
२४ पुस्तकोंका	,, ९)	,, ,,	,, १)

स्वाध्याय-मण्डल, पारडी [जि. सूरत]

सूर्य-नमस्कार

लेखक

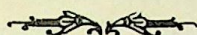
श्रीमान् नरेश श्रीभवानराव श्रीनिवासराव पंत

प्रतिनिधि, B. A.

राजासाहब, सं० औंध.

द्वितीय वार।

संवत् २००६, शक १८७१, सन १९४९

प्रास्ताविक

हमने स्वयं सशास्त्र, समंत्र एवं खास पद्धतिसे प्रतिदिन **सूर्यनमस्कारका** नियमसे अभ्यास किया। हमने देखा कि इससे हमारी शारीरिक **एवं मानसिक** उन्नति बहुत हुई। ऐसीही उन्नति सब स्त्रीपुरुषोंकी होवे, इसी विचारसे हमने **'सूर्य-नमस्कार'**नामकी छोटी पुस्तक मराठीमें लिखी। पंडित सातवलेकरजीने अपने **'भारत-मुद्रणालय'** में छापकर उसे १९२२ ई०में प्रकाशित किया।

इस छोटी पुस्तकसे तथा हमारे अन्य लेखों एवं व्याख्यानोंके कारण सूर्यनमस्कारकी महत्ता महाराष्ट्रके बाहर उत्तरमें काश्मीरतक तथा दक्षिणमें लंका-सीलोनतक फैल गई। किंतु उत्तर भारत, दाक्षिण भारत एवं लंकामें मराठी भाषाका प्रचार नहीं। फलतः उन स्थानोंके अनेक आरोग्य-इच्छुक विद्वानोंने हमसे कहा तथा पत्रोंके द्वारा भी सूंचित किया कि पुस्तक अंग्रेजी भाषामें लिखी जावे, जिससे संपूर्ण भारतवर्षमें, यही नहीं, भारतसे बाहर भी सूर्यनमस्कारकी आवश्यकता एवं महत्ता प्रतीत हो। हमें भी यह बात जँची और सन १९२८ ई.में **'सूर्य-नमस्कार'** नामकी पुस्तक अंग्रेजीमें प्रसिद्ध हुई। इस पुस्तकमें नमस्कार कैसे डालना चाहिये, उनसे शरीरके कौन कौन स्नायु और अन्तरिंद्रियाँ सुदृढ होती हैं, चित्तकी एकाग्रता कैसे बढती है, किसको कितना लाभ हुआ, नमस्कारोंसे सोलह आना लाभ होनेके लिए योग्य आहार कौनसा है, आहार कैसे तयार करना चाहिए इत्यादि अनेक आनुषंगिक महत्त्वके विषयोंका विवेचन किया और विषयको स्पष्ट करनेके लिए ३०-३२ चित्र भी दिये। इसलिए यह अंग्रेजी पुस्तक मराठी पुस्तककी अपेक्षा बहुत बडी हो गई। वह हिंदुस्थानमें इतना पसंद आया कि उसकी अबतक तीन बार छप चुका और उसका भाषांतर हिंदी, कानडी, तेलगू, तामिल, गुजराथी, बंगाली भाषाओंमें

हुआ । इन भाषाओंमें भी यह पुस्तक अनेक बार छप चुकी । इसके सिवा मल्यालम् और उर्दू भाषाओंमें भाषांतर हो रहा है ।

इस पुस्तकमें हमारे अंग्रेजी पुस्तककी सब बातें संक्षेपमें दी हैं । नमस्कारके कुछ आसनोंमें, आसनोंके प्राणायाममें और अन्यान्य बातोंमें जो जो सुधार अबतक हुए, वे सब इस पुस्तकमें शामिल किए हैं । इस पुस्तकके साथ नमस्कारका बडा चित्रपट भी तयार किया है । उसमें दसों आसनोंके बडे चित्र देकर प्रत्येक आसन शास्त्रोक्त प्राणायामसाहित कैसे किया जाय, इसकी सविस्तर सूचना भी दी गई है ।

सूज्ञ पाठकोंसे हम यही आशा करते हैं कि वे सब आबालवृद्ध स्त्रीपुरुष शास्त्रशुद्ध एवं विशेष पद्धतिसे नमस्कार डालकर अपना शारीरिक और मानासिक-उभयविध-कल्याण कर लें, तथा अपना अनुभव दूसरोंसे कहकर उन्हें भी नमस्कार डालनेके लिए उत्साहित करें ।

भवानराव पंडित (औंधनरेश)

सूर्य-नमस्कार।

प्रथम अध्याय।

आरोग्यके लिये व्यायामकी आवश्यकता।

किसी भी कार्यके करनेमें हलचल वा चलनवलनशक्ति आवश्यक होती है। चलनशक्ति अखिल जगत्का प्रधान लक्षण है। जगत् शब्दही 'गम्' अर्थात् जाना, हिलना धातुसे बना है। हलचल जगत्का मूल स्वभाव है।

पृथ्वीपर वनस्पतियोंकी उत्पत्तिके पश्चात् प्राणी उत्पन्न हुए। हमारे प्राचीन वैदिक उपनिषत्कर्ता तथा आधुनिक पाश्चिमात्य पण्डित, दोनों इस उत्क्रान्तिवादको मानते हैं।

मनुष्यप्राणी जब पहले उत्पन्न हुआ, तब उसे उदरनिर्वाहके लिये सर्वदा प्रयत्न करना पडता था और आत्मरक्षाके लिये दूसरे हिंसक प्राणियोंसे झगडना पडता था। अतः ईश्वरने उसकी रचना गतिप्रवर्तक और श्रमयोग्य बनाई। उस समय उसे विशेष व्यायामकी बिलकुल गरज न थी। परन्तु जैसे जैसे मनुष्यकी बौद्धिक उत्क्रांति होने लगी और उदर-पूर्तिके साधन विना विशेष वैयक्तिक परिश्रम के प्राप्त होने लगे, वैसे वैसे शारीरिक श्रमकी ओरका उसका ध्यान भी कम हुआ। किन्तु शारीरिक स्वास्थ्यके लिये श्रमकी आवश्यकता होनेके कारण श्रमके अभावमें

उसका आरोग्य नष्ट होने लगा, अनेक रोगोंकी उत्पत्ति हुई और विकृत बुद्धि-सामर्थ्यके बलपर औषधिसे रोग दूर करनेकी अर्थात् विना श्रमके रोगपरिहार करनेकी प्रथा शुरू हुई। परन्तु शरीरका मूल धर्मही श्रमोपजीवी है। अतः उचित एवं भरपूर श्रमके विना आरोग्यका लाभ कदापि न होगा।

आजकल किसीको भी ऐसा शारीरिक परिश्रम सदैव नहीं करना पडता। खेतमें काम करनेवाले किसानको भी बारह घंटे परिश्रम नहीं करना पडता। इसलिये उसके लिये भी ऐसे व्यायामकी आवश्यकता है, जो सब अंगोंसे श्रम करावे। तब उनके लिये जो बैठी नौकरी या व्यवसाय करते हैं, व्यायामकी कितनी आवश्यकता है, सो कहना ही क्या? आजकल मोटरें बहुत हो जानेसे गरीब लोग भी चार-छः मील चलनेमें आनाकानी करते हैं। इसलिये मनुष्यकी तबियत सुदृढ, निरोग और कार्यक्षम होनेके लिये तथा वह दीर्घायु बननेके लिये, आजकल शारीरिक श्रमकी- उचित व्यायामकी-विशेष आवश्यकता है।

जिस प्रकार अच्छा अन्न, स्वच्छ जल, खुली हवा और सूर्य-प्रकाशकी मनुष्यके जीवनके लिये अत्यन्त आवश्यकता है, उसी प्रकार आजकलके जीवन-कलहमें उसे व्यायामकी अतीव आवश्यकता है, जिससे कि वह स्वयं अपनी, अपने समाजकी एवं अपने राष्ट्रकी रक्षा करनेकी तथा निर्वाह चलानेकी योग्यता प्राप्त कर ले।

अयोग्यभक्षण, अतिभक्षण और व्यायामके अभावसे आजकल रोग प्रबल हुआ है। जवान स्त्रीपुरुष कराल कालका भक्ष्य बन रहे हैं। नया ग्रेजुएट नोकरी या धंधा शुरू करके संसारका आरंभ करताही है कि बस, इतनेहीमें वह नामशेष हो जाता है! युवती स्त्री के दो एक बच्चे होतेही वह राजयक्ष्मा जैसी बिमारियोंका घर बन जाती है! भारतवर्षमें आयुकी औसत २३ वर्ष है! और इसी-लिये व्यायामकी आवश्यकता एवं महत्ता है।

आठ-दस वर्षकी अवस्था तक प्रायः सभी बालक दौडना-खेलना आदि करते रहते हैं। इसलिये इस उमरमें यदि वे और कोई निश्चित पद्धतिका व्यायाम न

लें, तो चल सकता है। परन्तु स्कूलमें जाकर सबेरे तीन घण्टे, दो पहरको तीन घण्टे, या ११ से ५ तक बालकोंको बंद करना आरंभ होतेही या छुटपन की सुटाई जाकर उनके शरीरमें कसा हुआ आकार लानेका समय आतेही प्रत्येक लडके या लडकीसे ऐसे किसी व्ययामके करानेकी आवश्यकता है, जिससे उसका शरीर सुडौल एवं सामर्थ्यवान् बने।

जिस उमरमें बालक-बालिकाएँ व्यायामकी महत्ताको स्वयं समझने लगती हैं, उस उमरतक ऐसे व्यायामकी जिससे शरीर नीरोग, कार्यक्षम तथा सुदृढ बने और मन उत्साही तथा तेजस्वी बने, मातापिता, अभिभावक तथा विद्याधिकारी बालक-बालिकाओंपर सख्ती करें। केवल विद्यार्थियोंकी इच्छा पर छोड देनेसे काम न चलेगा। क्योंकि अगली पीढी पिछलीसे उत्साहमें, आयुमें भी कम दिखाई देती है। जहाँ यह हाल है, वहाँ यदि अपन चुप बैठें, तो देशकी हानि ऐसेही होती रहेगी। इसलिये इस हानिको रोकना आवश्यक है।

आरोग्य ऐसा विषय है, जो केवल सिखानेसे या केवल व्याख्यानसे प्राप्त नहीं हो सकता। शिक्षक, मातापिता और अभिभावक अपने स्वतःके आचरणसे बालक-बालिकाएँ, विद्यार्थी और विद्यार्थियोंको दिखावें कि आरोग्य कैसे प्राप्त किया जा सकता है। तभी वे भी व्यायाम करकेही आरोग्य प्राप्त करेंगे और शक्तिमान् बनेंगे। यह सिद्धान्त बिलकुल छुटपनसे घरमें तथा शालामें बालकोंके मनमें अच्छी तहर जमा देना चाहिए कि आरोग्य-दायक व्यायामका हाल जानना तथा उसकी आवश्यकता समझना केवल व्यक्तिके ही हितका नहीं, किन्तु अपने देशके भी हितका है।

खास खास बाहरी अवयवोंको बलवान् बनानेके लिये खास खास व्यायाम हैं। किंतु व्यायाम ऐसा होना चाहिए कि जिससे छोटेबडे, स्त्रीपुरुष, गरीब-धनवान् सभीकी अन्तरिन्द्रियाँ और अन्तःस्नायु एवं बाह्य अवयव भी सामर्थ्यवान् और निरामय बनकर ओज, जीवनशक्ति और बलका संचय शरीरमें कर दे। यह कार्य सूर्य-नमस्कार करते हैं।

शरीरके मुख्य अवयव ।

जिन मुख्य अवयवोंपर मनुष्यका आरोग्य अवलंबित है, वे तीन हैं। उनमेंसे प्रत्येक सुदृढ रखना चाहिये । पद्धतियुक्त, प्राणायामसहित और मन्त्रसहित सूर्यनमस्कार डालनेसे तीनों अवयवोंको उत्तम व्यायाम मिलता है और वे इतने कार्यक्षम बनते हैं कि किसी भी प्रकारका रोग उत्पन्न नहीं होने देते । सार्वत्रिक अनुभव भी ऐसाही है ।

१. **प्रथम अवयव**– पचनेन्द्रिय– इसमें पेट, यकृत, तिल्ली, अंतडियाँ आदि शामिल हैं । कई लोग पचनेन्द्रियके विकारोंसे पीडित रहते हैं, जैसे– अपचन, अग्निमांद्य,अजीर्ण, मलावष्टंभ, पांडुरोग, यकृतवृद्धि, उदररोग, बवासीर, मधुमेह, कॅन्सर (Cancer) इत्यादि ।

२. **दूसरा अवयव**– हृदय और फेफडे– इनकी विकृतिसे सर्दी, खाँसी, क्षय, दमा, हृदयव्यथा, फेफडेका दाह (Pneumonia) आदि विकार होते हैं ।

३. **तिसरा अवयव**– यावत् मज्जातन्तुप्रदेश (Nervous System) इसमें पीठकी रीढ, मस्तिष्क, संज्ञारज्जु (Spinal Cord), सोलर प्लेक्सस् (Solar Plexus) आदि शामिल हैं। मज्जातन्तुके विकारोंसे सिरदर्द, मस्तकशूल, अर्धसीसी, मतिभ्रंश, स्मृतिनाश, पागलपन, अर्धांगवायु या पक्षघात, निद्रानाश, हाथपैर ठण्डे पडना, थोडे श्रममें थकावट आना, उकताहट मालूम होना, निरुत्साह आदि विकार उत्पन्न होते हैं ।

मानवी शक्तिका और आरोग्यका उद्गमस्थान मज्जातन्तु हैं। मज्जास्थान ही से सम्पूर्ण शरीरके घटक धातुओंको और अंतरिन्द्रियोंको उत्साह और फुर्ती मिलती है। मनुष्यका शारीरिक सामर्थ केवल स्नायुओंसेही नहीं, किन्तु उनके प्रेरक मज्जातन्तुओंसे मिलता है। योग्य व्यायामसे केवल तन्दुरुस्तीही नहीं मिलती, किन्तु मज्जातन्तुओंको भी चेतना मिलकर उनका सामर्थ्य बढता है ।

पागल बननेवाले लोग हम लोगोंमें कम होते हैं। किन्तु हृदय, फेफडे और पचनेन्द्रियाँ बिगडनेसे अकालमें मृत्युके मुखमें पडनेवाले लोगोंकी संख्या आजकल भारतमें–विशेष रीतिसे-लिखे पढे लोगोंमें बहुत अधिक है। 'पथ्य–हित–मित–भक्षण' का अभाव एक कारण होगा; किन्तु इस बातका सच्चा कारण है, योग्य व्यायामका अभाव।

तब यह स्पष्ट है कि सूर्यनमस्कारों जैसा सशास्त्र एवं पद्धतियुक्त व्यायाम आरोग्य, सामर्थ्य और दीर्घायुके संपादनमें अत्यावश्यक है।

द्वितीय अध्याय।

नमस्कारोंको छोड अन्य व्यायामकी अडचनें और असुावधाए।

स्वदेशी या विदेशी कोई भी खेल खेलनेके लिये अथवा कुस्ती खेलनेके लिये एक या अनेक साथीयोंकी आवश्यकता होती है। जोडी, डम्बेल्स्, गेंद बॅट इत्यादि सामग्री लगती है। डण्ड बैठकके लिये व्यायामशाला या एकान्तस्थानकी जरूरत पडती है। तैरनेके लिये पानी चाहिये। घूमकर पूरी मेहनत होनेके लिये कमसे-कम रोज आठ दस मील घूमना चाहिये। १५ मिनिटमें एक मीलके हिसाबसे कहें तब भी दो ढाई घंटोंसे कम समय न पूरेगा। इसके सिवा मैदानी खेलोंके लिये, तैरनेके लिये, घूमनेके लिये, सब ऋतुएं अनुकूल नहीं होतीं।

आट्यापाट्या, खो खो, क्रिकेट, फुटबॉल इत्यादि खुली हवाके किसी भी खेलके लिये विस्तृत क्रीडांगण चाहिये। ऐसा क्रीडांगण सभी स्थानोंमें मिलता नहीं। पूना, बम्बई जैसे बडे शहरोंमें छोटे बडे सभी विद्यार्थी एवं विद्यार्थिनियोंको पर्याप्त होनेवाले मैदान मिलना असम्भव होता है। पूनाके लोग बडे अभिमानसे

कहते हैं कि हमारे नगरकी केवल म्युनिसिपल पाठशालाओंके विद्यार्थी तथा विद्यार्थिनियोंकी संख्या १०,००० होगी। और यह ठीक भी है। उनके खेलनेके चार मैदान हैं, किन्तु प्रत्येक मैदानपर दो तीन सौ से अधिक बालक खेल नहीं सकते।

सख्तीका व्यायाम ऐसा होना चाहिये, जिससे कि शारीरिक अवयव, स्नायु तथा अन्तरिन्द्रियोंका बल बढे और साथही मानसिक और आत्मिक सामर्थ्य भी बढे। इस प्रकारका व्यायाम लोकमान्य होनेके लिए साधनसामग्री या द्रव्यकी आवश्यकता न होवे। वह करनेमें सरल होवे, थोडे समयमें होवे। वह कहीं भी, कभी भी और कोई भी ले सके, तथा उसमें किसी भी साथीकी आवश्यकता न हो। ऐसा व्यायाम सूर्यनमस्कारका ही है।

तृतीय अध्याय।

उत्तम व्यायाम सूर्यनमस्कार।

अन्यान्य व्यायामोंकी अडचनों और असुविधाओंका विचार कर तथा प्रायः सभी प्रकारके देशी और विदेशी व्यायाम स्वयं अनेक वर्ष करनेके पश्चात् हमने निश्चय किया है कि नमस्कारका व्यायाम ही उत्तम है। स्वयं हमें सूर्यनमस्कारोंसे बहुत लाभ हुआ है। इसीलिये हमारा निश्चित मत है कि प्रत्येक मनुष्य-चाहे वह स्त्री हो या पुरुष, युवा हो या वृद्ध, हिंदु हो या अहिंदु-प्रतिदिन सूर्यनमस्कारका व्यायाम नियमसे करे।

जिनके हृदय और फेफडे विकृत हों, वे यदि सूर्यनमस्कार यथाशास्त्र बीजाक्षरोंके साथ यथाशक्ति रोज नियमसे डालें, तो उनके वे अवयव विकाररहित बनकर कार्यक्षम होवेंगे। इसके सिवा उनकी पचनेंद्रियाँ और मज्जातन्तु अपने कार्य योग्य रीतिसे करेंगे।

लडकपनमें बालक खेलते ही हैं। इससे उनकी सब इन्द्रियाँ और अवयव नीरोग तथा सामर्थ्ययुक्त होते हैं। परन्तु आठवें वर्षसे किसी भी जातिके और धर्मके लडके-लडकीसे नमस्कारका व्यायाम करा लेना चाहिये।

साधारणतः नीरोगी स्त्री-पुरुषको कितने नमस्कार डालने चाहिए, उसका प्रमाण दिया जाता है—

वय	नमस्कारोंकी संख्या
८ से १२ वर्ष	२५ से ५०
१२ से १६ ,,	५० से १००

१६ वर्षके बाद अपनी शक्तिके अनुसार क्रमसे बढकर आहार, समय और व्यायामका विचार कर तीन सौ तक नमस्कार डालनेमें कोई हानि नहीं।

३० वर्षके बाद ताकदके अनुसार नमस्कार आमरण चालू रखे जावे।

इस प्रकार सूर्यनमस्कार अव्याहत और मनःपूर्वक चालू रखें, तो किसी निवार्य रोगसे अलिप्त रह सकते हैं।

दो चार महिने हजार पांच सौ नमस्कार डालना और बादमें पांचपचीस पर ले आना या बिलकुल छोड देना अत्यंत बुरा है। उससे इष्ट परिणाम तो होता ही नहीं, पर अनिष्ट परिणाम अवश्य होता है। व्यायाम सदैव, योग्य प्रमाणमें प्रतिदिन तथा अव्याहत लेना चाहिये; तभी उससे हित होता है।

समय और शक्तिके विचारसे थोडे ही नमस्कार यदि डालें, तब भी वे रोज नियमसे डालने चाहिये।

आखाडा, कुश्ती, आट्यापाट्या, क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल इत्यादि मैदानी खेल सूर्यनमस्कारोंके पूरक हैं।

आगेके अध्यायमें बतलाये अनुसार नमस्कार डालें, तो जो लाभ होंगे, वे अनमोल हैं।

——×——

चतुर्थ अध्याय।

नमस्कार कैसे डालें ?

साष्टांग-नमस्कार।

उरसा शिरसा दृष्ट्या वचसा मनसा तथा।
पद्भ्यां कराभ्यां जानुभ्यां प्रणामोऽष्टांग उच्यते॥

प्रत्येक नमस्कारके समय निम्नलिखित आठ अंगोंसे जो नमस्कार होता है, वही 'साष्टांग-नमस्कार' कहलाता है—

१ मस्तक, २ छाती, ३ दो हाथ, ४ दो घुटने, ५ दो पैर,
६ दृष्टि, ७ वाणी, ८ मन।

सूर्यनमस्कार डालते समय चार बातें कहनी चाहिये, ऐसा अनेक ग्रंथोंमें कहा है। वे चार बातें—

(१) मित्र, रवि, सूर्य, भानु, खग, पूषन्, हिरण्यगर्भ, मरीचिन्, आदित्य, सवितृ, अर्क, भास्कर ये सूर्यके बारा नाम।

(२) ॐ यह प्रणव ×

(३) ऱ्हां, ऱ्हीं, ऱ्हूं, ऱ्हैं, ऱ्हौं, ऱ्हः ये छ बीज अक्षर।

(४) 'उद्यन्नद्य' इत्यादि तीन ऋग्वेदीय ऋचाएं अथवा 'हꣳसः शुचिषद्... ऋतं बृहत्' यह यजुर्वेदीय ऋचा।

प्रणव और बीजाक्षर।

ॐ यह प्रणव और ऱ्हां, ऱ्हीं आदि छः बीजाक्षर इनका अर्थ तो कुछ भी दीखता नहीं। तब उन्हें क्यों कहें? यह भेद सन १९२४ तक हमें भी स्पष्ट न हुआ था। सन १९२४ के अप्रैल महिनेके 'फिजिकल कल्चर' नामक अमेरिकन मासिकमें लेसर लेजारिओ नामके ऑस्ट्रिअन शास्त्रज्ञका लेख छपा था। उसके पढनेसे ये एकाक्षरी मंत्र उच्च स्वरमें कहनेसे क्या लाभ होता है, सो मालूम हुआ और हमारे पूर्वजोंने प्रणव और बीजाक्षरोंको सूर्यनमस्कारमें

× ॐ इत्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन् मामनुस्मरन्।
यः प्रयाति त्यजन् देहं स याति परमां गतिम्॥

(भगवद्गीता ८।१३)

'ॐ इस एकाक्षर ब्रह्मका जप करते करते और मेरा स्मरण करते करते जो देह त्यागकर जाता है, उसे उत्तम गति मिलती है।'

—लो० तिलक (अनुवादक)

केवल शारीरिक और मानसिक आरोग्यके लिये ही जोडा है, यह बात पूर्णतय विदित हुई । ॐ और बीजाक्षरोंके योग्य उच्चारसे थोडेही महिनोंमें उनका प्रभावशाली कार्य भी शरीरके भीतरी भागोंपर कैसे होता है, इसका हमें सुन्दर अनुभव हुआ ।+

ॐ इस प्रणवका या ॐकारका सशास्त्र, पूर्ण और ऊँचे स्वरमें उच्चारण करनेसे शरीरके सब मुख्य अन्तरिन्द्रियोंको–विशेषतः मस्तिष्क, हृदय और अन्नाशयको चालना मिलकर वे बलवान् बनते हैं ।

'=हां' इस बीजाक्षरके योग्य उच्चारणसे मस्तिष्क, हृदय, पचनेंद्रियाँ, श्वासनलिका, कंठ, फेफडे और ऊपर की पसालियाँ उत्तेजित होकर सशक्त बनती हैं ।

'=हीं' से कंठ, तालु, हृदय, श्वसनेंद्रियाँ और पचनेंद्रियाँ उत्तेजित होकर कार्यक्षम होती हैं ।

'=हूं' में यकृत, तिल्ली, अन्नाशय, अंतडियाँ, उदर और गर्भाशयका बल बढानेकी सामर्थ्य है ।

'=हैं' के उच्चारणसे मूत्रपिंडोंपर सुपरिणाम होता है ।

'=हौं' इस बीजाक्षरसे मलाशय, गुदकांड और गुदद्वार सशक्त बनकर मलविसर्जन अच्छा होता है ।

'=हः' से छाती, गला और अन्नमार्ग सुदृढ बनते हैं ।

इस प्रकार प्रणव और बीजाक्षरोंके साथ पद्धतियुक्त सूर्यनमस्कार रोज नियमसे डालें, तो (१) सब इंद्रियों और अवयवोंको बाह्यतः दिखनेवाली प्रमाणबद्धता और सौष्ठव प्राप्त होकर इसके सिवा (२) सहनशीलता, मनोबल, आत्मविश्वास, धैर्य, रोगप्रतिबंधक शक्ति इत्यादि अदृश्य गुणसमुच्चय भी प्राप्त होते हैं । यह दुहरा लाभ अन्य किसी भी व्यायामसे नहीं मिलता ।

+ इस सम्बन्धका सविस्तर हाल **'सूर्यनमस्कार'** नामकी अंग्रेजी पुस्तकके आठवें अध्यायमें दिया है ।

नमस्कार कैसे डालें ?

नमस्कारके समय पुरुषके लिए पहननेको हलका अंगोछा या लंगोट होना चाहिए। बाकी शरीर खुला रहे। स्त्रीके लिए हलकी साडी और ढीली चोली हो। जहाँतक बन सके स्नान करके सूर्योदयपूर्व विना कुछ खाये नमस्कार डालने चाहिए। क्योंकि इस समय घरमें तथा घरके बाहर शांतता रहती है और मन भी शांत तथा उत्साहपूर्ण रहता है। ब्राह्म-मुहूर्तमें याने बडे सबेरे ४।।-५ के पूर्व उठकर शौच, मुखमार्जन, स्नान करनेसे साधारणतः सूर्योदयके पूर्व नमस्कार समाप्त करके ५-१० मिनिट विश्रांति भी लेनेमें कोई हानि नहीं। या यदि संभव हो तो सूर्योदयके समय कोमल सूर्यकिरण खुले शरीरपर पडें, ऐसे स्थानमें सूर्यनमस्कार डालनेसे व्यायामसे लाभ होकर रोगनाशक और रोगप्रतिबंधक बालकिरणों (Ultra-violet rays) का भी लाभ मिलेगा।

कोई भी व्यायाम—

'अर्धशक्त्या निषेव्यस्तु बलिभिः स्निग्धभोजिभिः।'

इस प्रकार करना चाहिए। सारांश शक्तिसे बाहर व्यायाम न करना चाहिए। व्यायामके पश्चात् पांचसात मिनिट विश्राम मिलते ही मनुष्यकी सब थकावट दूर होकर अपना कार्य करनेमें उत्साह मालूम होना चाहिए। यह उत्तम नियम नमस्कारोंको भी लागू है।

नमस्कारोंका आसन।

प्रत्येक नमस्कारमें दस आसन* हैं, उनकी रीतिका वर्णन संक्षेपमें करते हैं-

---

* इन दस आसनोंके 'अवस्थान,' 'जानुनास' आदि नाम ध्यानमें रखनेकी सुविधाके लिए श्री० धोंडो विठ्ठल कुलकर्णी, एम्, ए. ने संस्कृत श्लोक रचे हैं; वे इस प्रकार हैं- (अगले पृष्टपर देखें)

चित्र स० १

(१) प्रथम आसन-अवस्थान।

नमस्कारके लिए अपने ही हाथसे एक हाथ चार अंगुल लम्बाई चौडाईका एक वस्त्र लेना चाहिए। वह रेशमका, ऊनका या खादीका और स्वच्छ हो। दोनों कदम और पैर मिलाकर अंगूठे वस्त्रके एक छोर पर रखना चाहिए। अनंतर घुटने न झुकाकर ऐसे सीधे खडे रहो, जिससे कमरमें तान पडे। हाथ छाती पर जुडे हुए और एक दूसरेसे दबे हुए हों। हाथके अंगूठे स्तनोंके बीचके छातीके गड्ढेमें टिका कर दूसरी चारों अंगुलियाँ मिलाकर अंगूठोंसे दूर फैलाकर रखना चाहिए। छाती सामने निकालो और पेट जितना बन सके भीतर ले जाओ। फेफडे फुलाओ; दंड फुलाओ; आंखकी सीधमें देखो; नासाग्रमें दृष्टि रखो। 'समं कायशिरोग्रीवम्' रहो, अर्थात् शरीर, गर्दन और मस्तक एक रेषामें तना हुआ रखो।

अवस्थानं जानुनासं ततश्चोर्ध्वनिरीक्षणम्।
वपुस्तुलितपूर्वं च साष्टांगं नमनं परम् ॥१॥
षष्ठं कशेरुसंकोचं कशेरोर्विस्तरस्ततः।
पुनरूर्ध्वेक्षणादीनां व्युत्क्रमः क्रमशो भवेत् ॥२॥
इत्येतैरासनैः कुर्यात् सूर्यस्योपासनं नरः ॥३॥

यदि सम्भव हो तो सामने काफी बडा जिसमें कमसे कम कमर तकका सब शरीर दिखे, ऐसा आइना रखो। क्योंकि आइनेमें अपने शरीरकी ओर देखकर कंधे और सिर सीधा रख सकते हैं; चित्त एकाग्र कर सकते हैं, तथा यह भी मालूम होता है कि शरीरके किस भाग पर कैसा बल पडनेसे उस भाग के स्नायु तैयार होकर शरीरका वह भाग कैसे सुडौल बनता जाता है और यह मालूम हो जाता है कि अपन व्यायामकी क्रियाएँ ठीक ठीक कर रहे हैं या नहीं, साथही उसमें गलती होनेपर सुधार भी कर सकते हैं।

उपरोक्त रीतिसे सीधे, नासाग्रमें दृष्टि देकर खडे रहनेपर 'ॐ ऱ्हां मित्राय नमः' यह पहला मन्त्र ऊँची आवाजमें कहो। मुँह बन्द करो। पूरक* करो अर्थात् नाकसे ही पूर्ण श्वास ध्वनियुक्त भीतर लो। कुंभक करो। (चित्र सं. १ देखो)

(२) दूसरा आसन-जानुनास।

पहले आसनका कुंभक कायम रखकर घुटने न दबाकर नीचे झुको। दोनों हाथोंके पंजे आसन पर या आसनके छोर पर एडियोंकी सीधमें इस प्रकार रखो कि अंगूठे दूर रहें और अंगुलियाँ मिली रहें। घुटने सीधे रखकर पैरके पंजे न उठाकर नाक या भालको घुटनेमें लगाओ और ध्वनियुक्त रेचक करो। पेट भीतर खींचनेसे यह आसन करना सरल होता है और कुंभकका रेचक भी सुगम और पूर्ण होता है। यह आसन करते समय मनमें ऐसा भाव रखो कि मुझे आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घायुष्य निश्चयसे प्राप्त हो रहे हैं। रेचक करो। रेचक केवल नासिकाद्वारसे ही भरपूर ध्वनियुक्त करो। यह आसन क्रमसे साध्य होता है। प्रथम प्रथम हाथके पंजे, पैरकी अंगुलियोंकी रेषामें रखनेसे भी

---

*'**पूरक**' का अर्थ है मुँह बन्द करके श्वासके साथ वायु भीतर लेना।
'**कुंभक**' का अर्थ है पूरकसे भीतर ली हुई वायुको रोध रखना।
'**रेचक**' का अर्थ है कुंभकसे रोक रखी वायुको नाकके द्वारा बाहर छोडना। पूरक, कुंभक और रेचक मिलकर एक पूर्ण प्राणायाम होता है।

चित्र सं० २

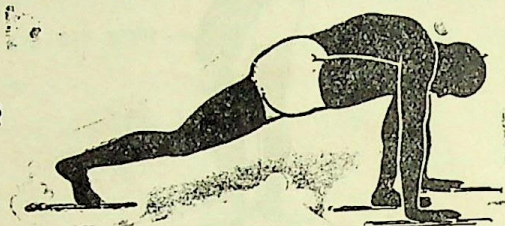
काम चल सकता है। धीरे धीरे उन्हें एडियोंकी रेषामें लानेका प्रयत्न करना चाहिये।

हाथके पंजे आसनकी कीनारके समांतर अथवा उन किनारोंसे साधारणतः २५-३० अंशका कोण बनाकर रखो। कोई कोई ४५ अंशका कोण बनाकर और कोई कोई हाथोंकी अंगुलियाँ एक दूसरेकी ओर झुकाकर हाथ रखते हैं। यह जैसा भी हो, कमसे कम इतना अवश्य करना चाहिये कि हाथके तलवे एडीकी रेषामें और नहीं तो पैरके अंगूठोंकी सीधमें अवश्य रहें। इस प्रकार जमीन पर रखे हुए हाथके तलवे नौवां आसन समाप्त होनेतक न हिलाना चाहिए।

बहुतसे लोगोंको इस दूसरे आसनके करनेमें कठिनाई मालूम होगी। घुटने न झुकाकर जो सहजही में हाथकी अंगुलियोंसे पैरकी अंगुलियाँ छू सकता है, उसे इस आसनके करनेमें सरलता होगी। प्रयत्न करते रहने पर हाथका पंजा जमीनमें टिकाकर घुटने सीधे रखकर भी झुकते बनेगा। प्रथम हाथके पंजे जमीनपर सपाट रखकर बादमें घुटने सीधे करनेका प्रयत्न करना चाहिये।

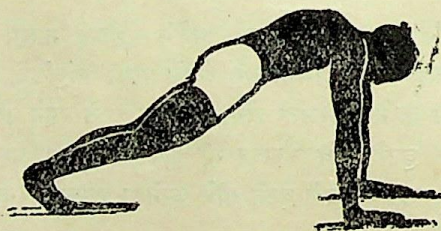
इस आसनकी आखीरी कृति है घुटने सीधे रखकर घुटनोंमें नाक या भाल लगाना। यह काम पहले कठिन मालूम होगा। किंतु लगातार प्रयत्नसे वह साध्य हो जावेगा। नमस्कारसे होनेवाले मुख्य मुख्य लाभ इस एक आसनके साधनसे प्राप्त होते हैं। (चित्र संख्या २ देखो)

(३) तीसरा आसन-ऊर्ध्वेक्षण ।

चित्र सं० ३

नाकसे ध्वनियुक्त साँस भीतर लेकर याने सशब्द पूरक करके दण्ड (भुजाएँ) विना झुकाए सीधे रखकर एक पैर पीछे ले जाओ और उस पैरका घुटना और उसकी अंगुलियाँ जमीनमें रखो। दूसरे पैरका घुटना काँखके नीचेसे भुजाके सामने लाओ। पूरे कदमको जमीनसे छिवाओ। मस्तक जितना बन सके पीछे ले जाओ और ऊपर देखो। पीठ और कमर झुकाओ। कुंभक करो।

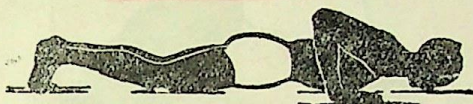
नमस्कारके प्रथम आवर्तनमें दाहिना और दूसरे आवर्तनमें बायाँ पैर इस प्रकार बदल कर पैर आगे पीछे ले जाओ। (चित्र संख्या ३ देखो)

(४) चौथा आसन--तुलितवपु ।

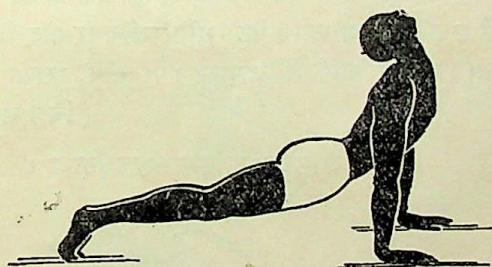
चित्र सं० ४

कुंभक कायम रखकर पोंद न उठाकर दूसरा पैर पीछे लेओ। अंगूठे, घोटे और घुटने एक दूसरेको छुवाकर रखो। भुजाएँ सीधी लम्बी एक रेषामें रखो। एडी, पोंद, पीठ और सिरका पिछला भाग ये सब एक रेषामें लाओ। दोनों

हथेलियाँ और दोनों पैरोंकी जुडी हुई तली (अंगुलियोंके पासकी) इनपर सारे शरीरको साधो । कुंभक कायम रखो । (चित्र संख्या ४ देखो)

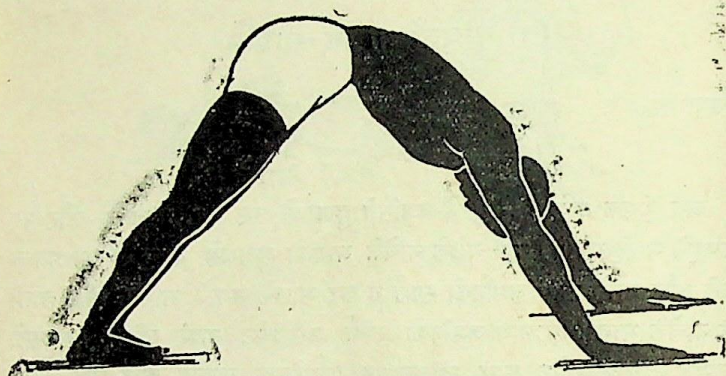
(५) पांचवाँ आसन-साष्टांग।

चित्र सं० ५

अब कुंभक न छोडकर घुटने जमीनसे छुआओ, पर हाथके तलवे और पैर जगहसे न हिलाओ । ठुड्डी गलेके नीचेके भागको छुआओ, या छुआनेका प्रयत्न करो और नासिकाग्रसे जमीनको स्पर्श न कर भालके ऊपरी भागसे और छाती के नीचेके भागसे एकसाथ जमीनको स्पर्श करो । पेट ऊपर खींच लो । उससे जमीन न छुओ । पेट ऊपर खींचने पर पूर्ण रेचक सशब्द करो-- सब श्वास नाक ही से आवाज करते हुए छोडो । (चित्र संख्या ५ देखो)

(६) छटवाँ आसन--कशेरुसंकोच ।

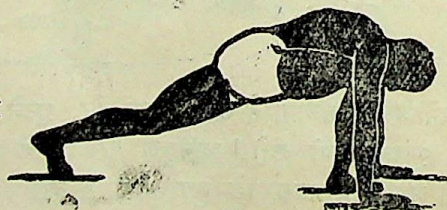
चित्र सं० ६

पाँचवें आसनमें जैसा बतलाया है उसी प्रकार पैर, घुटने और हाथके पंजे स्थिर रखकर भुजाएँ सीधी करो । ध्वनियुक्त पूरक करके छाती सामने लाओ और पीठको झुकाओ । मस्तक पीछे झुकाकर ऊपर देखो । कुंभक करो । (चित्र संख्या ६ देखो)

❀

(७) सातवाँ आसन--कशेरुविकसन ।

चित्र सं० ७

कुंभक कायम रखकर पैर सीधे करो। हाथके तलवे न हिलाकर भुजाएँ सीधीं कुछ झुकती हुई करो। मस्तक दोनों हाथोंके बीचमें बिलकुल नीचे लाकर ठुड्डीसे छातीको स्पर्श करो। पेट भीतर खींचकर पोंद जितनी बन सके ऊपर उठाओ। एडियाँ जमीनमें लगाओ। पैर सीधे रखकर कुंभक कायम रखो। (चित्र संख्या ७ देखो)

(८) आठवाँ आसन--ऊर्ध्वेक्षण ।

चित्र सं० ८

भुजाएँ फिरसे सीधी रेखाओंमें लाकर एक पैर आगे लाओ और उससे बीचमें जमीन न छूकर हाथके तलवेकी रेखामें आसन (वस्त्र) के किनारेपर रखो।

इस पैरका घुटना भुजाके भीतरसे सामने लाओ और पैरका तलवा पूर्ण रीतिसे जमीनमें लगाओ। दूसरे पैरका घुटना जमीनपर लगाकर तीसरे आसनमें कहे अनुसार गर्दन और सिर पीछे ले जाकर ऊपर देखो। कमर और पीठ झुकाओ। कुंभक कायम रखो। (चित्र संख्या ८ देखो)

(९) नवाँ आसन--जानुनास।

चित्र सं० ९

यह आसन हूबेहूब दूसरे आसनके समान है। पेट भीतर खींचकर घुटनेमें नाक या कपाल लगानेपर ध्वनियुक्त पूर्ण रेचक करो। (चित्र संख्या ९ देखो)

(१०) दसवाँ आसन--अवस्थान।

चित्र सं० १०

सशब्द पूरक करके पुनः प्रथम आसनके समान खडे रहो । किंतु खडे रहने तक घुटने एक दूसरेसे चिपके हुए, सीधे और न झुके हुए हों ।

इस प्रकार ये दस आसन मिलकर एक **'संपूर्ण नमस्कार'** होता है। पचीस नमस्कारोंका एक आवर्तन होता है।

दूसके नमस्कारको शुरू करते समय **'ॐ ह्रीं रवये नमः'** यह दूसरा मन्त्र कहकर मुँह बन्द करो और ध्वनियुक्त पूरक करके मुँह बन्द करके नाकसे श्वसनक्रिया करके दस आसनोंसे युक्त ऐसा दूसरा नमस्कार डालो ।

आरम्भमें नमस्कार सावकाश डालना चाहिए, जिससे मालूम होता हैं कि किस अवयवपर विशेष तान पडता है और किस अवयवपर पडना चाहिए, तब पता चलेगा कि प्रत्येक अवयव को पृथक् व्यायाम हो रहा है। कभी भी नमस्कार इतने जल्द न डालना चाहिये जिससे हाँप लगे ।

——×——

पंचम अध्याय ।

नमस्कारसे शरीर और मन सुदृढ बनते हैं।

(१) स्नायुओंका दृढीकरण ।

शरीरकी सामर्थ्य अधिकतर स्नायुओं पर अवलम्बित रहती है। पद्धतियुक्त नमस्कारोंसे केवल स्नायुही बलवान् नहीं होते, अन्तरिन्द्रियाँ भी बलवान् बनती हैं।

अब देखें कि नमस्कारके प्रत्येक आसनमें कौन कौनसे स्नायुओंपर तान पढ कर वे मजबूत होते हैं —

पहला आसन-अवस्थान।

इस आसनमें गर्दन, छाती, हाथकी अंगुलियाँ, भुजाएँ, पेट, कमर, पैर इनपर जोर पडता है। कई लोगोंके पैर टेढे रहते हैं। पहला आसन उचित रीतिसे करनेसे पैरोंका टेढापन निकल जावेगा। सीधे खडे रहनेसे घुटनेसे घुटना लगता है। हाथके तलवे एक दूसरे पर दबानेसे भुजाके पीछेके त्रिशिख स्नायु (triceps) मजबूत होते हैं। नासाग्र दृष्टि साधनेमें गर्दन और गलेकों, पेट भीतर खींचनेसे जठरको, अन्य पचनेन्द्रियोंको और गर्दनके पुट्ठोंको अच्छा व्यायाम होता हैं।

दूसरा आसन-जानुनास।

हथेली, हाथकी अंगुलियाँ, पिंडरियोंके तथा जांघोंके पीछेके भागके स्नायु, पेटके, नितंबके और पीठके स्नायु, अंतडिओंके स्नायु इनपर जोर पडता है। पीठ और कन्धोंको जोडनेवाले बडे स्नायुओंपर विशेष जोर पडता है और अच्छा व्यायाम होता है। नाभिके पासका तन्तुजाल (Solar Plexus) उत्तेजित होकर उसकी शक्ति बढती है।

तीसरा आसन-ऊर्ध्ववीक्षण।

गलेको, गर्दनको पीठको और कमरको अच्छा व्यायाम होता है। जब अपन दाहिना पैर पीछे लेते हैं, उस समय बायीं जांघसे प्लीहा दबती है। बायाँ पैर पीछे ले जाते समय दाहिना पैरसे यकृत्पर दबाव पडता है, जांघोंके नीचेके स्नायु तनते हैं, पीछे गई हुई जाँघ को, घोटे और कलाई भी खींच जाती है।

चौथा आसन--तुलितवपु।

भुजाएँ, हथेलियाँ, पैरकी अंगुलियाँ इनपर शरीर तौलना पडता हैं, इसलिये हाथ और पैरके स्नायुओंको तथा गर्दनको व्यायाम होता है।

पाँचवाँ आसन–साष्टांग।

गलेके ऊपरी भाग पर ठुड्डीके नीचेके भाग पर दबाव पडता है। कण्ठमाणिके पासकी बहुत महत्त्वकी कण्ठग्रन्थि (Thyroid Gland) को चालना मिलती है, इससे वह बलवान् होकर अनेक रोगोंको प्रतिबन्ध होता है। घुटनेके ऊपरके भाग, हाथ, भुजाएँ और कलाइयां इनपर शरीर तौला जाता है, इसलिये इन भागोंके सब पुट्ठे मजबूत होते हैं। इस आसनमें पेट भीतर खींच कर नितंबको जितना बन सके ऊपर उठाना पडता है, इसालिये उदर और नितंबके स्नायुओंको व्यायाम होकर वे पुष्ट और बलवान् होते हैं। गर्दन पर भी अच्छा खींचाव लगता है।

छटाँ आसन--कशेरुसंकोच।

गर्दन, गला, कण्ठग्रन्थि (Thyroid Gland), पीठ, पेट, भुजाके बहुतेरे स्नायु, विशेषतः त्रिशिख स्नायु (Triceps) को व्यायाम होता है और वे सुडौल एवं बलवान् बनते हैं। फेफडे विस्तृत होकर छाती भरी हुई तथा चौडी बनती है। पेटका मेद कम होने लगता है, पेटका घेरा कम होता है और छातीका घेरा बढता है। यही आरोग्यका तथा सामर्थ्यका चिह्न है।

उदरके, यकृत्के और तिल्लीके विकार नष्ट होते हैं। अयोग्य अन्नभक्षणसे उत्पन्न होनेवाले गलेके चट्टे, मेंडके आदि विकार नष्ट हो जाते हैं। उम्मीद तो यह है कि गण्डमाला जैसे रोग भी अच्छे हो जावेंगे। इस आसनमें पीठकी रीढ मुडनेसे ज्ञानतन्तुजाल उत्तेजित होकर मस्तिष्क तेज होता है।

सातवाँ आसन–कशेरुविकसन।

इस आसनमें पैर, पिंडरी, नितंब, कमर, पेट, पीठ, गर्दन, गला, भुजाएँ और हाथके पंजोंको भरपूर व्यायाम मिलनेसे वे सुदृढ होते हैं। छटवें आसनमें पीठकी रीढ मुडनेसे उसका संकोच होता है और इस आसनमें वह तन जाता है–अर्थात् उसका विकास या विस्तार होता है। इस प्रकार पृष्ठवंशका संकोच और विस्तार प्रत्येक नमस्कारमें होता है; इससे मस्तिष्कका बल बढता है

और स्मरणशक्तिकी वृद्धि होती है। जीवसे उकता उठना या जीवनके नाशके विचार आना ये विकार नष्ट हो जाते हैं।

आसन ८, ९, १० ये क्रमसे ३, २ और १ आसनोंके समान ही है।

(२) यकृत्, पाणथरी (तिल्ली), फेफडे, पृष्ठवंश, मज्जातन्तु आदि मजबूत बनते हैं।

आरंभमें नमस्कारोंका एक ही आवर्तन (पचीस नमस्कार) बनने लगेगा, तब पहले नमस्कारके समय तीसरे आसनमें यदि दाहिना पैर पीछे ले जाते हो, तो आठवें आसनमें भी दाहिनाही पैर सामने लाओ। दूसरे नमस्कारमें बायाँ पैर पीछे ले जाकर बायाँ ही पैर सामने लाओ। इस प्रकार अदलाबदल कर पैर आगे पीछे करना चाहिये। या पहले बारह नमस्कारोंमें दाहिना पैर ही आगे करना चाहिये और बादके तेरह नमस्कारोंमें बायाँ पैर ही आगे करना चाहिये। आगे चलकर जब एकसे अधिक आवर्तन करने लगेंगे, तब एक आवर्तन पूरा होनेतक एक ही पैर आगे पीछे लाया जावे और दूसरे आवर्तन-में दूसरा पैर तथा तीसरेमें फिर पहला पैर इस प्रकारका क्रम रखना चाहिये। ऐसा करनेसे दोनों बगलोंको तथा दोनों जांघोंको एकसा व्यायाम मिलेगा।

यकृत्—

यकृत्में यदि कोई विकार हो तो उसके मिट जानेतक बायाँही पैर पीछे ले जाकर दाहिना पैरही आगे लाया जावे। जिनको वह विकार वंशपरंपरासे है या हमेशाके लिये है, उन्हें भी दाहिना पैर हमेशा आगे लाना चाहिए।

पाणथर (तिल्ली)—

जिनकी प्लीहा या तिल्ली बढी हो, वे दाहिना पैर पीछे ले जाकर बायाँ पैर आगे लावें।

इस विषयमें प्रत्येक मनुष्य अपनी शिकायतके विचारसे निश्चय करके इन बातोंको तय करे।

फेफडे—

कुंभक कायम रखकर दूसरे आसनका आरम्भ होता है और इससे बहुत लाभ भी होता है। पेट भीतर खींचकर जब अपन झुकते हैं, तब फेफडोंके नीचेके भाग पर दबाव पडता है। इससे भीतर ली हुई हवा फेफडोंके ऊपरी भागमें जाती है। इस रीतिसे हवा फेफडोंके कोनों तक पहुंच जाती है और शुद्ध हवाके अभावके कारण या कमीके कारण जो इन कोनोंमें तपेदिकके जंतु बढते हैं, उन कोनोंमें शुद्ध हवाके पहुंचनेसे उन जंतुओंका नाश हो जाता है। सातवें और नवें आसनसे भी यही लाभ होता है।

पृष्ठवंश और मतिष्क—

मनुष्यकी उत्साहशक्तिका उद्गमस्थान एवं भण्डार पृष्ठवंश तथा मस्तिष्क है। पृष्ठवंशसे असंख्य ज्ञानतंतु शरीरभरमें फैले रहते हैं। उचित व्यायामसे मास्तिष्क और पृष्ठवंश बलवान् रखें तो पचनेन्द्रिय तथा दूसरी भीतरी इंद्रियाँ सदैव फुर्तीली और कार्यक्षम रहती हैं।

पृष्ठवंश—

सूर्य-नमस्कारोंमें विशेषता यह है कि दूसरे, सातवें तथा नवें आसनमें पीठकी रीढपर तान पडता है, इसलिए उसका प्रसरण होता है, तथा तीसरे, छटें, तथा आठवें आसनमें उसका संकोच होता है। इस प्रकार पीठकी रीढका आकुंचन तथा प्रसरण अन्य किसी भी व्यायाममें या खेलमें नहीं होता। इसलिए नमस्कारोंके व्यायामसे पीठके स्नायुओंकी तथा विशेष रीतिसे पृष्ठवंश की शक्ति बढती है।

उदर—

पहले, दूसरे, पांचवें, सातवें और नवें आसनोंसे पेटके स्नायुओंपर तान पडनेके कारण अग्निमांद्य आदि पेटके विकार नष्ट हो जाते हैं तथा अँतडियाँ और दूसरी पचनेंद्रियाँ मजबूत होतीं हैं।

मनोबल-विकास।

मनुष्यकी प्रत्येक कृतिमें इच्छाशक्तिका अथवा मनोबलका इतना प्रभाव रहता है कि उसके बिना कोई भी कार्य सम्पूर्ण फलदायी नहीं होता। इसलिए इस दिव्य सूर्यनमस्कारोंका अवलंबन कर उसका पालन करते समय नमस्कारोंके पूर्व, मध्य तथा अन्तमें मनोभूमिका इन विचारोंकी होना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है कि 'इस व्यायामसे मैं निश्चल शरीरस्वास्थ्य प्राप्त करूंगा, तथा उस सामर्थ्यका, तेजका और वीर्यका सत्कार्यमें उपयोग करूंगा।' किसी भी शारीरिक व्यायामको लेते समय यह बात ध्यान रखनी चाहिए कि उसके कई क्रियाओं-हलचलोंका परिणाम किसी खास स्नायुपर या शरीरके भागपर होता है और वह भाग उत्तरोत्तर अंशतः वृद्धिंगत या दृढतर होता जाता है। परन्तु उसी समय अपनी इच्छाशक्ति और चित्तैकाग्र्य यदि उस खास भागपर केंद्रित करें, तो वे स्नायु पूर्ण बलवान् बनते हैं। जब कि मन इधर उधर भटक रहा हो, ऐसी दशामें केवल यन्त्रके समान शरीरकी हलचल करनेसे कुछ भी लाभ नहीं होता।

अन्य व्यायाम तथा खेलोंमें अपना सब ध्यान खेलकी कुशलता तथा दूसरे पक्षको किस तरह हरावें, इन बातोंकी ओर रहता है। किंतु सूर्यनमस्कारोंमें मनश्चक्षुके सामने यही लक्ष्य रखना है कि अपना स्वतःका आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु।

अनेक दिनतक यदि सूर्यनमस्कार अव्यवस्थिततासे डरते डरते तथा चंचल मनसे डाले जावें, तो उनका शरीरपर अंशतः परिणाम होगा, किंतु पूर्ण रीतिसे नहीं। प्रत्येक अवयवका और इंद्रियका विकास होकर रोग, दुःख आदि विकार अच्छे होना उन अवयवोंपर चित्त एकाग्र करने ही से साधेगा। चित्त-रहित व्यायामसे अथवा परिश्रमसे स्नायु लुहारके या लकडी चीरनेवालेकी भुजाओंके समान कठिन भले ही हों, परंतु उनमें सजीवता, झुकनेकी शक्ति और सुडौलपन ये गुण न आवेंगे।

'हम १००० नमस्कार डालते हैं' इस प्रकार कहकर केवल संख्याकी ओर ध्यान देनेसे आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु यह नमस्कारोंका मुख्य ध्येय और साध्य सफल न होगा ।

ज्ञानतन्तु—

देहके अवयवोंके समान उसके ज्ञानतन्तु भी सदैव काममें लानेही से उद्दीपित होकर बलवान् एवं कार्यक्षम बनते हैं । इसीलिये आधुनिक फौजी शिक्षाका प्रधान उद्देश्य यही रहता है कि शरीरके ज्ञानतन्तु बलवान् एवं कार्यक्षम करना । दूसरी तरहसे इस प्रकार कह सकते हैं एक ओर मन और दूसरी ओर स्नायु इन दोनोंको जोडनेवाली ज्ञानतन्तु श्रृंखला है । मनकी इच्छा वा आज्ञा ज्ञानतंतुओंके द्वारा स्नायुओंको पहुंचाई जाती है । हृदय, रक्त आदिकी अनैच्छिक-पराधीन क्रियाएँ भी योगबलसे अपने अधिकारमें रखी जा सकती हैं । चित्तकी एकाग्रताकी ऐसी भारी सामर्थ्य है ।

——×——

षष्ठ अध्याय ।

दृष्टि और वाणी ।

दृष्टियोग ।

मनकी एकाग्रताके लिये दृष्टिका अत्यन्त उपयोग है । मन एकाग्र करके अभ्यास करनेके लिये भगवान् श्रीकृष्ण अर्जुनसे कहते हैं—

समं कायशीरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥

(गीता ६।१३)

भावार्थ- पीठ, सिर और गर्दन सीधी सरल रेखामें रखकर स्थिर होना चाहिये। आजूबाजू, आगेपीछे कहीं भी दृष्टि न घुमाकर वह अपनी नाककी नोंक-पर अचल रखो। इस प्रकार जब यह आसन पूर्ण बैठ जावेगा, तब फिर योगाभ्यासको आरम्भ करना चाहिये।

मनकी एकाग्रताके लिये दृष्टि नासाग्रपर रखनी पडती है। इसलिए नमस्कार डालने समय इधर उधर न देखकर अपनी दृष्टि नासाग्र पर रखनी चाहिये।

वाणी-योग।

सूर्य-नमस्कारके मन्त्र नीचे लिखे अनुसार हैं-

(अ) ॐ- इसे ॐकार या प्रणव कहते हैं। वैदिक ऋचाओंके पूर्व और बीजाक्षरोंके पूर्व ॐ कहना पडता है।

(आ) छः बीजाक्षर- ह्रां, ह्रीं, ह्रूं, ह्रैं, ह्रौं, ह्रः।

(इ) सूर्यके द्वादश नाम×- मित्राय नमः। रवये नमः। सूर्याय नमः। भानवे नमः। खगाय नमः। पूष्णे नमः। हिरण्यगर्भाय नमः। मरीचिने नमः। आदित्याय नमः। सवित्रे नमः। अर्काय नमः। भास्कराय नमः॥ १२॥

(ई) वैदिक ऋचा—

'उद्यन्नद्य मित्रमहः...... मो अहं द्विषते रधम्।'

ये ऋग्वेद की तीन ऋचाएँ।

× सूर्यके बाहर नामोंका अर्थ- (१) **मित्र**= जगन्मित्र, (२) **रवि**= सबके लिये पूजनीय, (३) **सूर्य**= प्रवर्तक, संचालक, (४) **भानु**= तेजोमय सौंदर्य देनेवाला, (५) **खग**= इंद्रियोद्दीपक, (६) **पूषन्**= पोषणकर्ता, (७) **हिरण्य-गर्भ**= वीर्यबलवर्धक, (८) **मरीचिन्**=सर्वरोगनाशक, (९) **आदित्य**=सर्वाकर्षक, (१०) **सवितृ**= सर्वोत्पादक, (११) **अर्क**= आदरणीय, (१२) **भास्कर**= प्रकाशमान।

ऊपरके नामोंके अर्थसे ये सब नाम सर्वसाक्षी परमेश्वरके भी हैं, यह बात पाठकोंको स्पष्टतया विदित होगी।

'हं॑ॅसः शुचिषद्... ऋतं बृहत् ।' यह यजुर्वेदकी एक ऋचा। प्रणव, छः बीजाक्षर और वेदऋचा सूर्यके बारह नामोंसे कैसे जोडी गई हैं इसको समझनेके लिए थोडा स्पष्टीकरण आवश्यक है।

सूर्य-नमस्कारके लिए ऋग्वेदकी तीन ऋचाओंके बारह भाग और यजुर्वेदकी एक ऋचाके बारह भाग किये गए हैं-

ऋग्वेदकी तीन ऋचाओंके बारह भाग—

१उद्यन्नद्य मित्रमहः । २ आरोहन्नुत्तरां दिवम् । ३ हृद्रोगं मम सूर्य । ४ हरिमाणं च नाशय । ५ शुकेषु मे हरिमाणम् । ६ रोपणाकासु दध्मसि । ७ अथो हारिद्रवेषु मे । ८ हरिमाणं नि दध्मसि। ९ उदगादयमादित्यः । १० विश्वेन सहसा सह । ११ द्विषन्तं मह्यं रन्धयन् । १२ मो अहं द्विषते रधम् ॥

यजुर्वेदकी एक ऋचाके बारह भाग—

१ हं॑ॅसः शुचिषत् । २ वसुरन्तरिक्षसत् । ३ होता वेदिषत् । ४ अतिथिर्दुरोणसत् । ५ नृषत् । ६ वरसत् । ७ ऋतसत् । ८ व्योमसत् । ९ अब्जा गोजाः । १० ऋतजाऽअद्रिजाः । ११ ऋतम् । १२ बृहत् ।

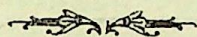
प्रणव— ॐ नमस्कारके प्रत्येक मन्त्रमें एक बार अथवा अनेक बार कहा जाता है।

सूर्यके प्रत्येक नामके पहले एक बीजाक्षर आता है। इसी प्रकार प्रत्येक वैदिक ऋचाके या ऋग्भागके आरंभमें एक बीजाक्षर आता है।

अर्थात् दो सूर्य-नामोंके साथ दो बीजाक्षर और वैदिक ऋचाके भागोंके साथ दो बीजाक्षर आते हैं।

चार सूर्यनामोंके साथ चार बीजाक्षर और वैदिक ऋचाके चार भागोंके साथ चार बीजाक्षर आते हैं।

२२, २३ और २४ वें नमस्कारके समय सूर्यके बारह नाम एकदम कहने पडते हैं। उस समय प्रथम छः बीजाक्षर दो बार कहकर यजुर्वेदकी एक पूरी ऋचा या ऋग्वेदकी तीन ऋचाएँ संपूर्ण कहकर पुनः छः बजिाक्षरोंका दो चार उच्चारण करके बादमें सूर्यके बारह नाम एकदम कहने चाहिए। इसी पद्धतिके अनुसार आगे अन्तमें समंत्रक संपूर्ण नमस्कार दिए हैं। पाठक उन्हें देखें।

ॐ

॥ श्री ॥

तृचाकल्पनमस्काराः ।

आचम्य । प्राणानायम्य । ममात्मनः श्रुतिस्मृतिपुराणोक्तफलप्राप्त्यर्थं श्री-सवितृसूर्यनारायणप्रीत्यर्थं च तृचाकल्पविधिना नमस्काराख्यं कर्म करिष्ये ।

(पात्रे जलं गृहीत्वा तन्मध्ये गंधाक्षतपुष्पाणि क्षिप्त्वा)

ध्येयः सदा सवितृमंडलमध्यवर्ती ।
नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः ॥
केयूरवान् मकरकुंडलवान् किरीटी ।
हारी हिरण्मयवपुर्धृतशंखचक्रः ॥ (इति ध्यात्वा)

१ ॐ ह्रां उद्यन्नद्य मित्रमहः ह्रां ॐ मित्राय नमः ।
२ ,, ह्रीं आरोहन्नुत्तरां दिवं ह्रीं ॐ रवये नमः ।
३ ,, ह्रूं हृद्रोगं मम सूर्य ह्रूं ॐ सूर्याय नमः ।
४ ,, ह्रैं हरिमाणं च नाशय ह्रैं ॐ भानवे नमः ।
५ ,, ह्रौं शुकेषु मे हरिमाणं ह्रौं ॐ खगाय नमः ।
६ ,, ह्रः रोपणाकासु दध्मसि ह्रः ॐ पूष्णे नमः ।
७ ,, ह्रां अथो हारिद्रवेषु मे ह्रां ॐ हिरण्यगर्भाय नमः ।
८ ,, ह्रीं हरिमाणं नि दध्मसि ह्रीं ॐ मरीचिने नमः ।
९ ,, ह्रूं उदगादयमादित्यः ह्रूं ॐ आदित्याय नमः ।
१० ,, ह्रैं विश्वेन सहसा सह ह्रैं ॐ सवित्रे नमः ।
११ ,, ह्रौं द्विषन्तं मह्यं रंधयन् ह्रौं ॐ अर्काय नमः ।
१२ ,, ह्रः मो अहं द्विषते रधं ह्रः ॐ भास्कराय नमः ।
१३ ,, ह्रां ह्रीं उद्यनद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवं ह्रां ह्रीं ॐ मित्ररविभ्यां नमः ।

१४ ॐ ह्रूं ह्रैं हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय ह्रूं ह्रैं
ॐ सूर्यभानुभ्यां नमः ।

१५ ,, ह्रौं ह्रः शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि ह्रौं ह्रः
ॐ खगपूषभ्यां नमः ।

१६ ,, ह्रां ह्रीं अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं नि दध्मसि ह्रां ह्रीं
ॐ हिरण्यगर्भमरीचिभ्यां नमः ।

१७ ,, ह्रूं ह्रैं उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह ह्रूं ह्रैं
ॐ आदित्यसवितृभ्यां नमः ।

१८ ,, ह्रौं ह्रः द्विषन्तं मह्यं रंधयन्मो अहं द्विषते रधं ह्रौं ह्रः
ॐ अर्कभास्कराभ्यां नमः ।

१९ ,, ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवं
हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं
ॐ मित्ररविसूर्यभानुभ्यो नमः ।

२० ,, ह्रौं ह्रः ह्रां ह्रीं शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि
अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं नि दध्मसि ह्रौं ह्रः ह्रां ह्रीं
ॐ खगपूषहिरण्यगर्भमरीचिभ्यो नमः ।

२१ ,, ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह
द्विषन्तं मह्यं रंधयन्मो अहं द्विषते रधं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः
ॐ आदित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः ।

२२–२४ ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः, ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः
उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवम् । हृद्रोगं मम सूर्य
हरिमाणं च नाशय ॥ शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासु
दध्मसि । अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं नि दध्मसि ॥
उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह । द्विषन्तं मह्यं

रधयन्मो अहं द्विषते रधम् ॥ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः, ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः ॐ मित्ररविसूर्यभानुखगपूष-हिरण्यगर्भमरीच्यादित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः ॥ (इति त्रिः)

१५ ॐ श्रीसवित्रे सूर्यनारायणाय नमः ।

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने ।
जन्मान्तरसहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते ॥१॥
नमो धर्मविधानाय नमस्ते कृतसाक्षिणे ।
नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमो नमः ॥२॥

अनेन तृचाकल्पनमस्काराख्येन कर्मणा भगवान् श्रीसवितृसूर्यनारायणः प्रीयताम् । न मम ।

अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनम् ।
सूर्यपादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम् ॥३॥

(इति तीर्थं गृहीत्वाऽऽचमनं कुर्यात्)

ॐ

॥ श्री ॥

हंसकल्पनमस्काराः ।

आचम्य । प्राणानायम्य ॥ तिथिर्विष्णुस्तथा वारो नक्षत्रं विष्णुरेव च । योगश्च करणं विष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत् ॥ अद्य पूर्वोच्चारितैवंगुण विशेषेण विशिष्टायां शुभपुण्यतिथौ ममात्मनः श्रुतिस्मृतिपुराणोक्तफलप्राप्त्यर्थं श्रीसवितृसूर्यनारायण-देवताप्रीत्यर्थं च श्रीहंसकल्पेनोक्तविधिना यथाशक्ति नमस्काराख्यं कर्म करिष्ये ।

अथ ध्यानम्– ध्येयः सदा सवितृमंडलमध्यवर्ती
नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः ॥
केयूरवान् मकरकुंडलवान् किरीटी
हारी हिरण्मयवपुर्धृतशंखचक्रः ॥

१ ॐ ह्रां हंसः शुचिषत् ॐ ह्रां मित्राय नमः ।
२ ,, ह्रीं वसुरन्तरिक्षसत् ॐ ह्रीं रवये नमः ।
३ ,, ह्रूं होता वेदिषत् ॐ ह्रूं सूर्याय नमः ।
४ ,, ह्रैं अतिथिर्दुरोणसत् ॐ ह्रैं भानवे नमः ।
५ ,, ह्रौं नृषत् ॐ ह्रौं खगाय नमः ।
६ ,, ह्रः वरसत् ॐ ह्रः पूष्णे नमः ।
७ ,, ह्रां ऋतसत् ॐ ह्रां हिरण्यगर्भाय नमः ।
८ ,, ह्रीं व्योमसत् ॐ ह्रीं मरीचिने नमः ।
९ ,, ह्रूं अब्जा गोजा ॐ ह्रूं आदित्याय नमः ।
१० ,, ह्रैं ऋतजाऽअद्रिजाः ॐ ह्रैं सवित्रे नमः ।
११ ,, ह्रौं ऋतम् ॐ ह्रौं अर्काय नमः ।
१२ ,, ह्रः बृहत् ॐ ह्रः भास्कराय नमः ।
१३ ,, ह्रां ह्रीं हंसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसत् ॐ ह्रां ह्रीं मित्ररविभ्यां नमः ।
१४ ,, ह्रूं ह्रैं होता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत् ॐ ह्रूं ह्रैं सूर्यभानुभ्यां नमः ।
१५ ,, ह्रौं ह्रः नृषद्वरसत् ॐ ह्रौं ह्रः खगपूषभ्यां नमः ।
१६ ,, ह्रां ह्रीं ऋतसद्व्योमसत् ॐ ह्रां ह्रीं हिरण्यगर्भमरीचिभ्यां नमः ।
१७ ,, ह्रूं ह्रैं अब्जा गोजाऽऋतजाऽअद्रिजाः ॐ ह्रूं ह्रैं आदित्यसवितृभ्यां नमः ।

✿

१८ ,, ॐ ह्रौं ह्रः ऋतं बृहत् ॐ ह्रौं ह्रः अर्कभास्कराभ्यां नमः।

१९ ,, ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं हंसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोतावेदिषद-तिथिर्दुरोणसत् ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं मित्ररविसूर्यभानुभ्यो नमः।

२० ,, ह्रौं ह्रः ह्रां ह्रीं नृषद्वरसदृतसद्व्योमसत् ॐ ह्रौं ह्रः ह्रां ह्रीं खगपूषहिरण्यगर्भमरीचिभ्यो नमः।

२१ ,, ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः अब्जा गोजाऽऋतजाऽअद्रिजाऽऋतं बृहत् ॐ ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः आदित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः।

२२-२४ ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः हंसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत्। नृषद्वरसदृतसद्व्योमसदब्जा गोजाऽऋतजाऽअद्रिजाऽऋतं बृहत् ॥१॥ ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः, ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरीच्या-दित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः ॥ (इति त्रिः)॥

२५ ,, श्रीसवित्रे सूर्यनारायणाय नमः।

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने।
जन्मान्तरसहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते ॥१॥
नमो धर्मविधानाय नमस्ते कृतसाक्षिणे।
नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमो नमः ॥२॥
अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनम्।
सूर्यपादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम् ॥३॥

(इति तीर्थं गृहीत्वाऽऽचमनं कुर्यात्।)

वैदिक ऋचाके विना सूर्यनमस्कार।

सबसे पहले ध्यान रखनेकी बात यह है कि इस पुस्तकमें या तख्तेमें दिये हुए इस दस आसन बिना ठहरे लगातार एकके बाद एक करने चाहिये। दस आसन मिलकर एक पूर्ण नमस्कार होता है। ये दस आसन समन्त्रक पूर्णतया करनेके लिये १५ से २० सेकन्दसे अधिक समय नहीं लगता। ऐसे पचीस नमस्कारोंका एक आवर्तन ७–८ मिनटमें होता है। पुस्तकके पृ. २९ से ३६ तक दिये अनुसार एक नमस्कारोंको तख्तेमें दिये हुये नमस्कारोंकी अपेक्षा किंचित् अधिक समय लगेगा, क्योंकि इसमें तख्तेके समान प्रणव और बीजाक्षर तो कहने ही पडते हैं, पर इसके सिवा वैदिक ऋचाएं भी कहनी पडती हैं।

नये मनुष्यको आरम्भमें कुछ अधिक समय लगता है और वह स्वाभाविक भी है।

नमस्कारके तख्तेमें वैदिक ऋचाएँ भर नहीं दी गई। क्योंकि अहिन्दु उन्हें न कह सकेंगे या वे न कहेंगे। यह शुभ चिह्न है कि इन सूर्यनमस्कारोंके व्यायामका प्रसार और प्रचार सारे हिन्दुस्थानमें बहुत शीघ्र गतिसे होने लगा है। सभी पाठशालाओंमें यदि इस व्यायामकी शिक्षा अनिवार्य कर दी जावे, तो बहुत लाभ होगा। इसीलिये तख्तेमें वैदिक ऋचाएँ नहीं छापी गई। इससे तख्तेका उपयोग हिन्दु, अहिन्दू, पारसी, मुसलमान सब कर सकेंगे। जिनका वेदों पर विश्वास नहीं है, या जो वेदोंको नहीं मानते अथवा जो वेद-मन्त्र कहना नहीं चाहते, वे तख्तेमें दिये अनुसार नमस्कार डालें।

तख्तेमें दिये अनुसार प्रथम आसन करके ॐ ऱ्हां **मित्राय नमः** यह मंत्र स्पष्ट और ऊँची आवाजमें कहना चाहिये। उसके बाद मुह बंद करके तख्तेमें या चतुर्थ अध्यायमें बतलाये अनुसार नाकके द्वारा श्वासोच्छ्वास करके सब आसन करने चाहिये। जब दसवाँ आसन करते हैं, तब एक नमस्कार समाप्त होकर दूसरे नमस्कारका आरम्भ होता है।

सूर्य-नमस्कार।

तख्तेमें दिये अनुसार (१) पहले बारह नमस्कार– १ से १२ तक–

१ ॐ ऱ्हां मित्राय नमः ।
२ ॐ ऱ्हीं रवये नमः ।
३ ॐ ऱ्हूँ सूर्याय नमः ।
४ ॐ ऱ्हैं भानवे नमः ।
५ ॐ ऱ्हौं खगाय नमः ।
६ ॐ ऱ्हः पूष्णे नमः ।
७ ॐ ऱ्हां हिरण्यगर्भाय नमः ।
८ ॐ ऱ्हीं मरीचिने नमः ।
९ ॐ ऱ्हूं आदित्याय नमः ।
१० ॐ ऱ्हैं सवित्रे नमः ।
११ ॐ ऱ्हौं अर्काय नमः ।
१२ ॐ ऱ्हः भास्कराय नमः ।

(२) दूसरे छः नमस्कार १३ से १८ तक—

१३ ॐ ऱ्हां ऱ्हीं मित्ररविभ्यां नमः ।
१४ ॐ ऱ्हूं ऱ्हैं सूर्यभानुभ्यां नमः ।
१५ ॐ ऱ्हौं ऱ्हः खगपूषभ्यां नमः ।
१६ ॐ ऱ्हां ऱ्हीं हिरण्यगर्भमरीचिभ्यां नमः ।
१७ ॐ ऱ्हूं ऱ्हैं आदित्यसवितृभ्यां नमः ।
१८ ॐ ऱ्हौं ऱ्हः अर्कभास्कराभ्यां नमः ।

(३) तीसरे तीन नमस्कार १९ से २१ तक—

१९ ॐ ऱ्हां ऱ्हीं ऱ्हूं ऱ्हैं मित्ररविसूर्यभानुभ्यो नमः ।
२० ॐ ऱ्हौं ऱ्हः ऱ्हां ऱ्हीं खगपूषहिरण्यगर्भमरीचिभ्यो नमः।
२१ ॐ ऱ्हूं ऱ्हैं ऱ्हौं ऱ्हः आदित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः।

(४) चौथे तीन नमस्कार २२ से २४ तक–

२२-२४ ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः, ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरीच्यादित्यसवित्रर्क-भास्करेभ्यो नमः ।

[नमस्कार–संख्या २३।२४ ऊपरके समान]

(५) अन्तिम पचीसवाँ नमस्कार–

२५ ॐ श्रीसवितृसूर्यनारायणाय नमः ।

इस प्रकार २५ नमस्कारोंका एक आवर्तन होता है ।

नमस्कारके समय मंत्रोच्चारणकी पद्धति पूर्वज ऋषियोंने जो बतला दी है, वह बिलकुल शास्त्रोक्त होनेके कारण नमस्कारोंके कितने भी आवर्तन करनेपर भी दम या साँस नहीं फूलती ।

नमस्कारोंके दूसरे आवर्तनके आरंभमें पहले आवर्तनके आरंभके समान ही बल्कि अधिक होशियारी मालूम होती है । यह होशियारी कुछ अंशमें प्रणव और बीजाक्षरोंके स्पष्ट और ऊँची आवाजमें कहनेके कारण और कुछ पहले आवर्तनके कारण आलस नष्ट हो जानेसे आती है । १० – १२ आवर्तनोंके बाद यद्यपि स्नायुओंमें थकावट आ जाती है, तब भी दम नहीं फूलती । प्रणव और बीजाक्षरोंके पद्धतियुक्त उच्चारणसे यह अपूर्व लाभ प्राप्त होता है ।

मन्त्र जो कहने होते हैं, वे भी सीधे खडे होकर और हाथ जोडकर कहने होते हैं । नमस्कारके झुकना, पीठमें झुकाव देकर ऊपर देखना, आठों अंग जमीनमें टिकाना, ऊपर उठना आदि क्रियायें करते समय श्वासोच्छ्वास केवल नाकसे होता है और मनमें सदैव यह भावना रखनी पडती है कि 'इस व्यायामसे मैं सुदृढ एवं नीरोग हो रहा हूँ ।' इस प्रकार शारीरिक उन्नति और मानसिक उन्नति करनेवाला सूर्य--नस्कारोंका व्यायाम दो प्रकारसे लाभदायक है ।

वैदिक ऋचाओंके साथ सूर्यनमस्कार ।

नमस्कार डालनेकी इच्छा करनेवाले ऋग्वेदी और यजुर्वेदी प्रणव, बीजाक्षर और वैदिक ऋचाएँ कहकर प्राणायामसहित नमस्कार डालें। इन ऋचाओंके सहित नमस्कार डालनेसे कुछ अधिक समय लगेगा। पर इससे जो अवयव मजबूत करनेकी इच्छा रहती है, उन्हें अधिक मेहनत दे सकते हैं। इसके सिवा यदि ऋचाओंका अर्थ मनमें लाकर नमस्कार डालें, तो चित्तकी एकाग्रता बढती है और मन शुद्ध होता है।

ऋग्वेदी और यजुर्वेदी नीचे लिखी तीन ऋचाएं कहें...

उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवम् ।
हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय ॥११॥
शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि ।
अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं नि दध्मसि ॥१२॥
उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह ।
द्विषन्तं मह्यं रन्धयन्मो अहं द्विषते रधम् ॥१३॥ (ऋग्वेद १।५०)

भावार्थ- मित्रके समान सुखपरिणामी प्रकाश देनेवाले हे सूर्य ! आज आप उदय होकर तथा इस अति ऊँचे द्युलोकपर-सदा प्रकाशमान आकाश पर आरोहण कर मेरा हृद्रोग और पीलिया नष्ट करें। मेरा पीलिया रोग आप तोतोंमें और रोपणका पक्षियोंमें रख दें, या ऐसा करें, जिससे मेरा पीलिया हारिद्रव वृक्षपर जा बैठे। अपनी सामर्थ्यसे सज्ज होकर यह आदित्य यहाँ ऊगे हैं। मेरे शत्रुको मेरी शरणमें आनेके लिये उन्होंने विवश किया है। पर वे ऐसा कभी भी न करेंगे, जिससे कि मैं शत्रुके अधिकारमें चला जाऊं।

यजुर्वेदी नीचे लिखी ऋचा कहें-

हꣳसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत् ।
नृषद्वरसदृतसद्व्योमसदब्जा गोजाऽऋतजाऽअद्रिजाऽऋतं बृहत् ॥
(वा० यजु० १०।२४)

इसका अर्थ-

हंसः- साँस लेना, बाहर डालना-पूरक और रेचक वायु,
शुचिषत्- पवित्रस्थानस्थ,
वसुः- दूसरेका निवासस्थान सुखमय करनेवाला,
अन्तरिक्षसद्- हृदयस्थ, अन्तरालमें रहनेवाला,
होता- लेन देन करनेवाला,
वेदिषद्- वेदीमें-हृदयमें रहनेवाला,
अतिथिः- किसी पूर्व संकेतके विना अनिश्चित स्थानमें अनिश्चित रीतिसे व्यवहार करनेवाला = यात्री,
दुरोणसद्- संरक्षक तत्त्वस्थ,
नृषद्- मनुष्योंमें वास करनेवाला,
वरसद्- नभोमण्डलमें रहनेवाला, उत्तमोत्तम वस्तुओंमें रहनेवाला,
ऋतसद्- आत्मामें स्थित,
व्योमसद्- आकाशमें रहनेवाला (मण्डल-रूपसे),
अब्जाः- जीवन उत्पन्नकर्ता,
गोजाः- इन्द्रियोंको जीवनशक्ति देनेवाला,
ऋतजाः- सत्यतत्त्व-निर्माता,
अद्रिजाः- आदरणीय वस्तुओंको जन्म देनेवाला,
ऋतम्- सत्य, सर्वगामी,
बृहत्- श्रेष्ठ, बडा

ऊपरके शब्दार्थसे विदित होगा कि ये शब्द जीवात्मवाचक हैं और वेद-प्रामाण्यसे सूर्य अखिल चराचर सृष्टिका आत्माही है। तब ऊपरकी नामावली सूर्यको भी लागू होती है।

सूर्योपासकका अन्तिम ध्येय यही है कि परमात्मासे जीवात्माका एकरूप हो जाना। इसके लिये वेदप्रामाण्य—

योऽसावादित्ये पुरुषः सोऽसावहम् । (वा० य०४०।१७)

अर्थ– जो आत्मा सूर्यमें है, वही मैं हूं ।

सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च । (ऋग्वेद १।११५।१)

अर्थ— यच्चयावत चलाचल सृष्टिका आत्मा सूर्य है ।

जो लोग वेद-ऋचा कहना नहीं चाहते, वे इस व्यायामसे पूर्ण लाभ लेनेके लिये नमस्कारके तख्तेमें दिये अनुसार मनःपूर्वक नमस्कार डालें और अपनी सम्पूर्ण इच्छाशक्ति इस भावनामें केन्द्रित करें कि प्रत्येक नमस्कारके साथ आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु प्राप्त हो रही है ।

प्राणायाम विचार ।

शास्त्रोक्त प्राणायामकें अभ्याससे सदाकी श्वसन-उच्छ्वासन-क्रिया उत्तम प्रकारसे चलती है । योग्य श्वासोच्छ्वास करना आरोग्यके लिये आवश्यक है । प्राणायामसे रुधिराभिसरण सुधरता है, छाती भरी हुई तथा मजबूत होती है, फेफडेके दोष नष्ट होते हैं, मस्तिष्कमें फुर्ती आती है, मज्जा-तंतुमें स्थिरता आती है और इन्द्रिय-दमन-शक्ति बढती है । श्वसनोच्छ्वसनही प्राण है और श्वसनोच्छ्वसनही सामर्थ्य है–

'**प्राणो वै बलम्** । ' (र० उ० ५।१४।४)

'**प्राणैर्बलम्** । ' (महाना० उ० २३।१)

इन सूर्यनमस्कारोंसे अपूर्व लाभ होनेके लिये नमस्कारके साथ (ठेकेके साथ) ताल-बद्ध प्राणायाम जारी रखना आवश्यक है ।

प्राणायामके सम्बन्धमें पूर्ण विचार चतुर्थ अध्यायमें आ गई है, तथापि वह नमस्कारोंके दस आसनोंकी सूचनाओंमें मिली है । इसलिये नौसिख उसका आकलन एकदम न कर सकेंगे । इसलिये यहाँ उस विषयमें स्पष्ट विवरण करते हैं ।

पुस्तकके और तख्तेके कुल वर्णनसे विदित हुआही होगा कि एक नमस्कारमें प्राणायामके तीन प्रकार आये हैं यथा पूरक, कुंभक और रेचक (चतुर्थ अध्यायकी टिप्पणी देखो)

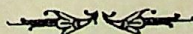
सुविधाके लिये अपन पूरक, कुम्भक और रेचक इन तीन शब्दोंके आरम्भके अक्षरोंका एक ढाँचा तैयार करें।

पू.= पूरक; कुं.= कुंभक; रे.= रेचक। नीचेके ढाँचेसे स्पष्ट समझमें आवेगा कि नमस्कारके प्रथम नौ आसनोंमें तीन पूर्ण व्यायाम कैसे और कब करने चाहिये।—

१ प्रथम आसन– पू., कुं.
२ द्वितीय आसन–कुं., रे.
} **पहला प्राणायाम**

३ तृतीय आसन– पू., कुं.
४ चतुर्थ आसन– कुं.
५ पंचम आसन– कुं., रे.
} **दूसरा प्राणायाम**

६ षष्ठ आसन– पू., कुं.
७ सप्तम आसन– कुं.
८ अष्टम आसन– कुं.
९ नवम आसन– कुं., रे.
} **तीसरा प्राणायाम**

यदि कोई नौसिख प्रथम इतना पद्धतियुक्त और तालबद्ध व्यायाम न कर सके, तो भी उसे निराश न होना चाहिये। सब आसन विचारयुक्त अभ्याससे सहजमें बनने लगें, तब प्राणायाम भी अनायास और भूलरहित बनने लगेंगे।

सप्तम अध्याय ।

स्त्रियोंके लिये सूचनाएँ ।

स्त्रियाँ- बाला, तरुणी, वृद्धा, स्वामिनी, सेविका, कुमारिका, गृहिणी, गर्भवती, पुत्रवती ये सब स्त्रियाँ- अवश्य नमस्कारका व्यायाम लेवें । यह व्यायाम लेनेके लिये इन सब स्त्रियोंको हमारी हार्दिक सिफारिश है । उनके लिये यहाँ हम कुछ सूचनाएँ देना चाहते हैं, जो अनुभवसिद्ध हैं । ये सूचनाएँ उनकी खास अवस्थाओंमें लाभकारी होंगी ।

१. रजस्वला स्त्री नमस्कारका व्यायाम न ले । रजःप्रवाह बंद होते ही इस व्यायामका आरम्भ वह कर सकती है ।

२. गरोदर अवस्थाके चार पांच मास होनेतक स्त्रियां नित्यका नमस्कारका व्यायाम ले सकती हैं । आगे पांच छः मास होनेतक जमीनपर साष्टांग नमस्कार न डालें; केवल खडे होकर अथवा घुटनोंके बल बैठकर सब आसन करें । आठवे महीनेसे प्रसूत होनेतक खडे खडे या बैठकर ऊंची आवाजसे तथा स्पष्ट मन्त्रयुक्त सूर्यनमस्कार कहें । खुली हवामें मील दो मील चलनेका व्यायाम लें ।

३. नमस्कारका या अन्य व्यायाम बंद हो जानेपर भी गर्भवती स्त्री आलस में बैठकर या पडे रहकर समय न बितावे । किन्तु हलका और मनको उत्साहित एवं आनंदित करनेवाला काम करे । घरका हलका काम, खुली हवाकी सैर, बगीचाका काम, ऐसे काम प्रसूतिसमयतक करनेमें कोई हानि नहीं ।

४. प्रसूतिके पश्चात् शक्तिके विचारसे दो तीन महीनोंके पश्चात् नमस्कार आरम्भ किये जावे । वे क्रमसे बढाकर दो-एक सप्ताहोंमें पहलेके समान कर दिये जावें ।

५. यदि कोई लडकी या स्त्री बीमार न रहते भी किसी कारणवश नमस्कार या अन्य व्यायाम लेनेमें असमर्थ हो, तो वह दिनमेंसे चार पांच बार मन्त्रयुक्त नमस्कारोंका उच्चारण ऊँचे स्वरसे अवश्य करे ।

६. जब कि स्त्रियाँ–चाहे वे लडकियाँ हों या वयस्क हों–ऊपर हुई अवस्थाओंसे मुक्त हैं, तब जो नियम पुरुषोंके लिये लागू हैं, वेही स्त्रियोंके लिये भी चरितार्थ हैं।

——×——

अष्टम अध्याय।

आक्षेपकोंको उत्तर।

मराठोंका राज्य नष्ट होनेके पश्चात् बहुतसा समय ऐसा गया जब कि अधिकांश लोगोंका लक्ष्य यही था कि अंग्रेजी लिख पढ किसी परीक्षामें उत्तीर्ण होना और कोई नौकरी करना। अतएव शारीरिक शिक्षाकी ओर अच्छे अच्छे लोगोंका ध्यान न रहा। यह विचार प्रायः नष्टसा हो गया कि आरोग्यरक्षाके लिये, मानसिक बलके लिये और शरीरसामर्थ्यके लिये योग्य व्यायामकी आवश्यकता होती है। इसीलिये व्यायामके विरुद्ध अनेक आक्षेप किये जाने लगे।

'सूर्य–नमस्कारोंसे स्त्रियोंको, छोटे बालकोंको और वृद्धोंको क्या लाभ? क्या नमस्कार मंत्रयुक्त ही डाले जावें? मंत्रोंसे क्या लाभ? इसके लिये सूर्यकी ही उपसना क्यों आवश्यक है?' ये और इसके समान अनेक प्रश्न अच्छे अच्छे सुशिक्षित कहलानेवाले स्त्री–पुरुष किया करते हैं। यहाँ उनको संक्षेपमें उत्तर दिया जाता है।

(आक्षेप सं० १)

स्त्रियोंके लिए नमस्कार काहे को?

आरोग्य, सामर्थ्य एवं कार्यक्षमता प्राप्त करनेके लिये जैसे पुरुषोंको नमस्कारोंकी आवश्यकता है, वैसे ही स्त्रियोंको भी है। सूर्यनमस्कारोंके सम्बन्धमें स्त्री–पुरुषका भेद बिलकुल नहीं है।

यदि आजकलके हमारे समाजकी लडकियों और युवतियोंकी दशाकी ओर सहज ही दृष्टिक्षेप करें, तो कबूल करना पडेगा कि आरोग्य, सामर्थ्य,

शरीरसौष्ठव, धैर्य, आत्मविश्वास, पत्नीत्वपात्रता, मातृयोग्यता आदि आर्यस्त्रीके आवश्यक गुणोंकी शोचनीय कमी या यों कहिये कि अभावही है ।

आजकल जबसे लडकियोंके लिये स्कूल और कॉलेज निकले हैं, तबसे लडकियोंके घरेलू खेल और आटा पीसना, कपडे धोना, पानी लाना, रसोई बनाना आदि घरेलू काम बंद हो गये हैं । इन स्कूलों और कॉलेजोंमें उक्त गुणोंके संवर्धन अथवा परिपोषकी बात शालाके सूत्रधारोंके तथा अभिभावकोंके मनमें भी नहीं आती !

आजकल अधिकांश स्त्रियोंके नन्हे बालकोंको उनकी माताका दूध भरपूर नहीं मिलता । बहुतेरी बच्चेवाली माताओंके दूध बिलकुल होता ही नहीं । ऐसे अभागे बालकोंको पशुओंके दूधपर या ' मेलिन्स फुड ' जैसे कृत्रिम अन्नपर अपनी रक्षा करनी पडती है । दो एक बच्चे हो जानेपर वह स्त्री कमजोर हो जाती है और अनेक रोगोंका भक्ष्य अकालही में बन जाती है । ऐसी दशाके रहते भी जब लोग पूछते हैं कि 'स्त्रियोंके लिये व्यायामकी क्या आवश्यकता ?' तब हमारी समझमें नहीं आता कि ऐसे पृच्छकोंको क्या कहें ?

यूरोप और अमेरिकाकी आधुनिक सुधरी हुई युवती स्त्रियोंके शरीरका वर्णन करते हुए जॉन गॅल्सवर्दी नामका ग्रन्थकार अपने ' सिल्वर स्पून ' नामक उपन्यासमें लिखता है- ' Flat as board, behind and before , (आगे पीछे पटियाके समान सपाट) ।

इस राष्ट्रीय अधःपातसे मुक्त होनेके लिये पाश्चात्य देशोंकी सब स्त्रियाँ बडे चावसे और हृदयसे अनेक प्रकारके व्यायाम करने लगी हैं । उसके कारण शारीरिक और मानसिक उन्नति भी होने लगी है । इसलिए हमारे समाजकी विवाहित, अविवाहित लडकियां तथा प्रौढा स्त्रियाँ पद्धतियुक्त सूर्यनमस्कार डालें । उसमे निःसंदेह उनका कल्याणही होगा । पचास वर्षकी अवस्थामें नमस्कार डालना आरम्भ करनेके पश्चात् पुनः यौवनके सदृश उत्साह प्राप्त हुई आठ, नौ बालकोंकी माताओंका उदाहरण सत्य घटना है । समाजके और राष्ट्रके शरीरसामर्थ्यका प्रमाण उस समाज या देशकी माताओंके आरोग्यपर, मजबूत शरीरपर तथा बलपर निर्भर है ।

(आक्षेप सं० २)

पहलवान जल्दी क्यों मरते हैं ?

समाचारपत्र, मासिक पत्रिकाएँ आदि सामयिक पत्र-पत्रिकाओंमें, व्यायामपटु, पहलवान, कुश्ती लडनेवाले आदि लोग हृदयकी बीमारीसे अकालहीमें मरते हैं, इस विषयकी चर्चाके लेख आनेसे बहुतेरे लोग सूर्यनमस्कार-का व्यायाम करनेसे हिचकते हैं।

केवल सूर्यनमस्कारही क्यों, किसी भी व्यायामपद्धतिसे हानि नहीं होती। भयग्रस्त एवं भय दिखानेवाले इस बातको खूब ध्यानमें रखें। किसी अच्छी बातकी भी अत्यधिकताका फल लाभकारी नहीं होता। पहलवान लोग अल्प-आयु क्यों होते हैं ? इसके अनेक कारण हैं। प्रायः सभी पहलवान शक्तिसे बाहर व्यायाम करते हैं। यह पक्की समझ है कि कुश्ती, डण्ड, बैठक आदि करनेवाले को बहुत पौष्टिक अन्न-खुराक खाना चाहिये। खूब मेहनतसे जवानीमें खुराकका अधिकांश हजम हो जाता है। किन्तु उतरती उमरमें पहलेके समान मेहनत होती नहीं और खुराक तो पहलेके समानही जारी रहता है। यह सावधानी अक्सर नहीं की जाती कि मेहनत कम होते ही खुराक भी कम की जाय।

शरीरमें उत्साह और शक्ति होनेसे वे अनेक दुर्व्यसनोंके फंदेमें फँस जाते हैं। अतएव पहलवानोंकी आयु कम होनेके तथा उन्हें हानि पहुचनेके मुख्य कारण हैं व्यायामकी अत्यधिकता, अभक्ष्यभक्षण और आहारविहारके नियमोंका उल्लंघन। इसी अधासीपनसे, जिह्वालौल्यसे और मोहसे पहलवानही नहीं बल्कि अन्य लोग भी अल्पायुषी होते हैं। और यदि उसमेंसे बचे भी, तो आगेकी आयु दुःखमें बिताते हैं।

इस प्रकारका श्रमका अतिरेक और भक्षणका अतिरेक न होने पावे, इसीलिये हमारे पूर्वजोंने सूर्यनमस्कारमें प्रणव, बीजाक्षर और वैदिक ऋचाएँ सम्मीलित की हैं। ये प्रणव, बीज और ऋचाएँ रोगोंका नाश करते हैं, रोगप्रतिबंधक शक्ति बढाते हैं, इतना ही नहीं शरीरमें व्यर्थ की थकावट नहीं आने देते, साँस

फूलने नहीं देते और मानसिक उन्नति करते हैं। इससे किसी भी प्रकारका अतिरेक करनेकी इच्छाही उत्पन्न नहीं होती। इसके सिवाय हमारे शास्त्रकारोंने नमस्कारोंके बाद किसी भी खुराककी आवश्यकता नहीं रखी।

अतएव व्यायाम-भीतिग्रस्त, संपादकवर्ग तथा हमारे समालोचक एकदम सूर्यनमस्कार डालनेका साहस करें। इस व्यायामसे उत्साहयुक्त युवावस्था और यथाकाल कार्यक्षम वृद्धत्व प्राप्त होगा और इन दोनोंसे भी अधिक महत्त्वका फल मिलेगा, सुदृढ एवं नीरोग संतति।

(आक्षेप सं० ३)

ज्ञानप्रसार करना।

यदि कोई, बीजाक्षर, प्रणव और वैदिक ऋचाओंका उच्चारण अब्राह्मणसे करावे या इन्हें अब्राह्मणोंको सुनावे, तो कुछ वेदोंके रक्षक कहलानेवाले लोग इस कार्यको अधर्मका दोष लगाते हैं और कहते हैं कि उसने धर्मका ह्रास कर डाला। जिन वेदग्रन्थोंका और धर्मग्रथोंका परस्थ एवं परधर्मी लोगोंने अर्थात् जर्मनी, फ्रान्स, इंग्लैण्ड, अमेरिका आदि देशोंके विद्वानोंने परिशीलन किया है, तथा आरम्भसे अन्ततक अध्ययन किया है, उन्हीं ग्रन्थोंको हम अपने हिन्दु भाइयोंसे चाहे वे ब्राह्मण हों या अब्राह्मण-छिपा रखें, यह बात बुद्धिमानीकी नहीं। लेसर लेजारिओ जैसे पश्चिमी विद्वान्को स्वतंत्र खोजसे बीजाक्षरके सदृश स्वरोच्चारका रहस्य ज्ञात हुआ और उसने सर्वत्र उसका प्रचार आरम्भ किया। ऐसे समय हमारे ब्राह्मण यदि ऋषियोंका ज्ञान उन्हींके वंशजोंसे तथा लोगोंसे छिपा रखें तो वह निरा पागलपन होगा। इसलिये कोई भी मनुष्य समंत्रक नमस्कार डाले, तो हानि नहीं है।

(आक्षेप सं० ४)

वृद्धोंको नमस्कारोंकी क्या आवश्यकता है?

वृद्ध मनुष्यके व्यायामके विषयमें अलग विचार करना आवश्यक है। जिन्होंने जवानीमें सदाचारसे रहकर रोजीना नियमसे शारीरिक व्यायाम

और मित आहार किया है और कुछ न कुछ लोगोंके उपयोगी काम किया है, तथा ऐसा जीवन ८०।९० वर्षकी आयुतक बिताकर जिनकी मृत्यु सुखसे हुई है, ऐसे लोग उत्तम वर्गके हैं। उदाहरण– स्वर्गीय डा० रामकृष्ण गोपाल भांडारकर, स्व० दादाभाई नवरोजी, अमेरिकाके प्रसिद्ध पुरुष एडिसन् इत्यादि। ऐसे ज्ञानवृद्ध एवं वयोवृद्ध लोग यदि वृद्धावस्थामें भी सूर्यनमस्कारका व्रत रखते, तो उनका जीवन अधिक उपयोगी एवं अधिक लाभकारी हुआ होता और उनकी अवशिष्ट अभिलाषाएँ, आयुकी वृद्धि होनेसे, उनके जीवनमें ही पूर्ण हुई होतीं। पूनाके दीवानबहादुर गोडबोले सदृश वृद्ध किन्तु कर्तृत्ववान् लोग यदि सूर्यनमस्कारका व्यायाम यथाशक्ति करते, तो उनकी आयु बढती और उनकी कर्तृत्वशक्ति और भी तेज होती।

वृद्धोंका दूसरा भी एक वर्ग है, जिन्हें दैवयोगसे घनी वस्तीके शहरमें अनेक वर्ष काटने पडे, बीमारीसे, प्रेमी या आप्तजनोंकी मृत्युसे या अन्य सांसारिक अनपेक्षित आपत्तिसे उन्हें बुढापा जल्दी आ जाता है। ऐसे लोग यदि सूर्यनमस्कार डालें, तो केवल उनके शरीरको ही लाभ न होगा, अपितु उनका मानसिक बल और उत्साह भी बढेगा।

असमयमें वृद्ध होनेवालोंके तीसरे वर्गमें वे लोग आते हैं, जो अपनी जवानीका, शक्तिका और स्वास्थ्यका मनमाना अपव्यय करके सब शरीर नष्टभ्रष्ट कर डालते हैं और अन्तमें डाक्टर–वैद्य भी जिनके संबंधमें हार मानते हैं। ये लोग भी यही सूर्यनमस्कारका व्यायाम शक्तिके अनुसार किन्तु सचाईसे लें, तो निश्चयसे उनका पहलेका तेज वे पूर्णतया नहीं तो अंशतः अवश्य प्राप्त कर लेंगे।

इस जगत्में यदि कोई ऐसी बात है, जो जवानीकी बहारसे भी अधिक पसंद होती है, तो वह है बुढापेमें जवानके समान स्वस्थ शरीर और उत्साह। बुढापेको खींच रखकर बढने न देना, यमराजपर विजय पानेके बराबर है।

नित्य नियमसे घूमना, प्राणायाम करना और पीठकी रीढका संकोच तथा विकास (विस्तार) करना और ये बातें बुढापेमें बहुत लाभदायक होती हैं। पश्चिमके शास्त्रज्ञ भी यही बतलाते हैं। प्रत्येक सूर्यनमस्कारमें हमारी पद्धतिके अनुसार तीन पूर्ण प्राणायाम होते हैं और पीठकी रीढका तीन बार प्रसरण और तीन बार आकुंचन होता है। इसीलिये बुढापेमें शक्त्यनुसार सूर्यनमस्कार करना लाभकारी अतएव आवश्यक है।

केवल अधिक काल जीवित रहनेमें कोई सुख नहीं या उसका विशेष महत्त्व भी नहीं है। आवश्यकता यह देखनेकी है कि मनुष्यने अपनी आयुमें उपयोगिता तथा सुखके हेतु जगत्की भलाईका कौनसा काम किया और अपनी तथा अखिल मानव-जातिकी भलाईके लिये क्या किया? नित्य नियमसे हमारी पद्धतिके अनुसार मंत्रयुक्त सूर्यनमस्कार डालनेसे बुढापेमें मनुष्य भी ये बातें कर सकते हैं।

(आक्षेप सं० ५)

आदित्य-रहस्य।

हमारे समाजमें एक वर्ग ऐसा है, जो कहता है कि 'मंत्रतंत्र सब झूट एवं बहाना मात्र है'। स्वयं लेखकसे एक महाशय बोले, 'मैं ऱ्हां, ऱ्हीं, ऱ्हूं, इ० बीजाक्षरोंपर तथा वेदकी ऋचाओंपर बिलकुल विश्वास नहीं करता। इसलिये मैं मंत्र कहकर नमस्कार न डालूंगा।' ऐसे भी लोग हैं जो कहते हैं कि 'सूर्यको भी नमस्कार क्यों करें? ऐसे लोग उपर्युक्त लेसर लेजारियोंसे पूछें; साथ ही वे लोग जर्मनीके स्वतंत्र विचार करनेवाले, तर्कवादी, बडे शास्त्रज्ञ अर्न्स्ट हेकेलद्वारा रचित 'दि रिडल् ऑफ् दि युनिवर्स' (The Riddle of the Universe) नामक ग्रंथ पढे। इस ग्रन्थके पन्द्रहवें पाठमें वे कहते हैं, 'सूर्य-प्रकाश और उष्णता की देवता है।'

'सूर्यकी शक्तिपर अखिल जीवधारी अवलंबित हैं। सम्पूर्ण आस्तिकवाद-ईश्वरवाद-की अपेक्षा सूर्योपासना (Solarism or Heilotheism)

अत्यन्त अच्छी है, यही अर्वाचीन शास्त्रज्ञोंका मत है। आधुनिक एकतत्त्ववादसे इस उपासनाका मेल हो सकता है। क्योंकि आधुनिक खगोलशास्त्रज्ञ यही शिक्षा देते हैं कि पृथ्वी सूर्यसे निकला हुआ एक टुकडा है और अन्तमें वह अपने पूर्वरूपमें अर्थात् सूर्यमें विलीन हो जावेगा। अतएव अपना सब शारीरिक और मानसिक जीवन अन्य सब जीवधारिओंके समान सूर्यके प्रकाशपर तथा सूर्यकी उष्णतापर ही सब प्रकारसे निर्भर है।'

इसलिये शुद्ध तर्कशास्त्रके अनुसार कह सकते हैं कि सूर्योपासना नैसर्गिक ईश्वरवादसे मिलती जुलती है। अतः प्रकृतिप्रधान ईसाकी उपासना की अपेक्षा अथवा मानवदेहकल्पित ईश्वरोपासनाकी अपेक्षा अति उत्तम है। वास्तविक बात यह है कि हजारों वर्ष पूर्वके सूर्योपासकोंमें आजकलके ईश्वरवादियोंकी अपेक्षा कई प्रकारसे ऊँचे दर्जेकी बुद्धि तथा नीति थी।

' सन १८८९ में जब मैं बम्बईमें था, मैंने पारसी लोगोंका धार्मिक आचरण-अर्थात् समुद्रके तटपर खडे होकर अथवा आसनपर घुटने टेककर सूर्योदय तथा सूर्यास्तके समय सूर्यकी उपासना करना देखा। यह देख कर मेरे मनमें सहानुभूति एवं आदर उत्पन्न हुआ।'

यदि यह तत्त्वज्ञानी हमारे जैसे लोगोंको सूर्यनमस्कार डालते हुए देखता, तो उसके हृदयमें कई गुनी अधिक सहानुभूति तथा आदर उत्पन्न हुआ होता।

इससे तथा आगे दिये हुए प्रमाणोंसे आक्षेपकोंको निश्चय हो जायेगा कि सूर्यनमस्कारके व्यायाममें विशेषतः सूर्यकोही क्यों पूजनीय उपास्य माना है—

(अ) सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च। (ऋग्वेद १।११५।१)
अर्थ— सूर्य अखिल चराचरकी आत्मा है।

(आ) प्राणः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः। (प्रश्नोपनिषद् १।८)
अर्थ— संपूर्ण सृष्टिका जो प्राणही है, वह सूर्य ऊग रहा है, देखो।

(इ) ' फिजिकल कल्चर ' मासिक पत्रिकाकी जुलई १९२६ की संख्यामें डा० गार्डनर रोनी लिखते हैं— " वस्त्ररहित होकर धूपमें बैठो। सूर्य वैद्योंका

तथा औषधियोंका राजा है । शास्त्र कहता है कि सूर्य आरोग्यका, शरीरस्वास्थ्य-का मूल स्थान है ।

" आज सारे संसारमें क्षय, न्यूमोनिया, दमा आदि छातीके तथा फेफडेके रोग और दाद, खाज, एक्जीमा, फोडे आदि त्वचाके रोग फैले हैं । ये सब विकार सूर्यकिरणोंसे जल्दी और निश्चयसे अच्छे किये जा रहे हैं । "

(ई) सूर्यकिरणशास्त्रके अमेरिकाके धुरंधर ज्ञाता डाक्टर हेस कहते हैं— " सूर्यप्रकाश संपूर्ण अन्नका मूल हैं । सूर्यकिरणके समान उत्तेजक, पौष्टिक और रोगनिवारक द्रव्य दूसरा नहीं है । लोगोंको मालूम करा दो कि आरोग्य प्राप्त करनेके लिये और उसकी रक्षाके लिये इसकी आवश्यकता है । ऐसा ज्ञान हो जानेसे अखिल मानवजाति अधिक बलवान्, अधिक नीरोग, एवं अधिक सुखी होगी ।

" सूर्य, वायु और पृथ्वी मिलकर एक त्रयी होती है । इस त्रयीके द्वारा मनुष्यमात्रमें नया तेज और नया उत्साह उत्पन्न हो सकता है । इस त्रयीके गुण निश्चित हैं । शास्त्र कहता है कि इन्हीं गुणोंपर मनुष्यकी शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक उन्नति निर्भर है । "

(उ) स्वित्जरलैण्डमें ' स्कूल इन् दी सन् ' (School in the Sun) नामकी एक संस्था है । इस संस्थाके उत्पादक डाक्टर रोलिअर सूर्यचिकित्साके प्रवर्तक हैं । सर्वप्रथम उन्होंने ढूँढ निकाला कि वनस्पतिकी वृद्धि और पुष्टिके लिये जैसे सूर्यप्रकाशकी आवश्यकता है, तद्वत् मनुष्यमात्रकी और विशेषतः छोटे बालकोंकी वृद्धि एवं पुष्टिके लिये सूर्यप्रकाशकी उतनी ही आवश्यकता है । हाँ, सूर्यप्रकाश खुले बदनपर लेना चाहिये ।

डाक्टर रोलिअरका कथन है– " स्कूलके कार्यक्रममें खेल आदि व्यायामके समानही सूर्य-स्नान (Sun-bathing) अर्थात् धूपमें खुले बदनसे बैठना, घूमना आदि–को प्रधानता देना आवश्यक है । सूर्यस्नान और व्यायाम ये दोनों कार्य साथही किये जावें । व्यायामकी योजना ऐसे समयमें की जावे,जब कि प्रातः-कालके गुणकारी बालरविकिरण बालकोंके बदनपर पडें । इस प्रबन्धसे मनोरंजन होगा और साथही शारीरिक, मानसिक उत्साह तथा बलका संवर्धन होगा । "

(ऊ) दिनभर कमरेमें बंधी रहनेवाली गायके दूधमें 'डी' जीवनतत्त्व बहुतही कम रहता है और कभी कभी तो बिलकुलही नहीं रहता। 'डी' जीवनतत्त्व शरीरकी वृद्धिके लिये तथा कुछ विकारोंके निवारणके लिये अत्यन्त उपयोगी है। यदि दूधमें इस तत्त्वको उत्पन्न कराना है, तो गौओंको अल्ट्रा-वायोलेट प्रकाशमें अर्थात् सबेरे और शामकी धूपमें घुमाना अत्यन्त आवश्यक है।" (सायन्टिफिक् अमेरिकन, अप्रैल १९२७)

(ऋ) डा- बेल् फ्रेज् अपनी "वॉट्स् बेस्ट टु ईट ?" (What's Best to Eat ?) नामक पुस्तकमें लिखते हैं—

" सम्पूर्ण जगत्को व्यापनेवाली विद्युच्छक्ति इस पृथ्वीपर हमको सूर्य-प्रकाश और उष्णताके रूपसे मिलती है। सूर्यके इस प्रभावके कारण संसारके जड पदार्थोंमें सचेतन द्रव्य उत्पन्न करनेका सामर्थ्य आता है।"

" सूर्यप्रकाशकी अद्भुत शक्तिके प्रभावके कारण वनस्पतियोंके द्वारा प्राणवायु (Oxygen), नाइट्रोजन, लोह, फॉस्फरस् आदि जड पदार्थोंका संयोग किया जाता है और इस संयोगसे ऊँचे दर्जेके प्राणियोंके शरीर बनते हैं।

" इससे विदित होता है कि सब वनस्पतियाँ मिलकर विद्युच्छक्तिका एक प्रचण्ड संचय है। इस भंडारसेही जगत्के सब प्राणियोंको चैतन्यशक्ति मिलती है और जिस शक्तिका हम यावज्जीवन व्यय करते हैं, उसका आदिमूल सूर्यही है।"

(ॠ) " सूर्य-उपासना मूर्तिपूजा नहीं है।" --वा॰ रा॰ गुत्तीकर.

(ऌ) सम्पूर्ण जीव-सृष्टि सूर्यसे उत्पन्न हुई है। सूर्यकिरण और उनकी शक्ति निकाल दें, तो सब पृथ्वी आदि ग्रहोंके जीवोंका तत्काल नाश हो जावेगा। यदि क्षणभर हम विचार करें कि सूर्यने क्या क्या किया है, वह क्या कर रहा है, उसके उपकारके कार्य कैसे चिरन्तन हैं, तो निःसंदेह यही मालूम होगा कि अपने पूर्वज जो सूर्योपासना करते थे, वह कुछ विशेष अभिप्रायसेही करते होंगे।"

डा० ई० सी० ग्रे, एम्. डी. का भी यही कहना है कि " आरोग्यदायक सूर्यप्रकाशोपचारपद्धतिसे छोटे बालकोंके अंग-प्रत्यंगमें शक्ति आती है और उनकी रोगप्रतिबंधक शक्ति बहुत बढती है "

(ए) डाक्टर एच्. सी. मेंकल. डी. का मत है कि सूर्यकी कोमल किरणोंमें ' डी ' जीवनद्रव्य रहता है । शरीरपर सूर्यप्रकाश पडनेसे शरीरका रक्त ' डी ' जीवनद्रव्यको खींच लेता है । इन किरणोंसे खाद्य पदार्थोंमें भी 'डी' जीवनद्रव्य आकर्षित होता है और संचित होता है । यह जीवनद्रव्य बालकोंके शरीर-व्यंग, हड्डीके रोग, कमजोरी आदि रोगोंको चंगा कर देता है । युवकोंके तथा वृद्धोंके सम्बन्धमें भी यह द्रव्य गठिया वात, रक्तदोष, मज्जातन्तुदाह, मधुमेह, मूत्रपिंडदाह आदि नष्ट कर देता है । "

(आक्षेप सं० ६)

बिना-खर्चका व्यायाम ।

सूर्यनमस्कारकी ओर दोषकीही दृष्टिसे देखनेवाले लोग कहते हैं कि इसे बिनाखर्चका होनेसे फजूल महत्ता मिली है । पर क्या एक पाईका भी खर्च न लगना दोष हो सकता है ? क्या यह बडा गुण नहीं है ? खर्च बिलकुल न होनेसे इस व्यायामको सब कर सकते हैं या नहीं ? सूर्यनमस्कारमें एक पाई भी खर्च नहीं होती, यह बात सत्य है । परन्तु उसका यही एकमात्र गुण नहीं है । उसकी श्रेष्ठता इसी अकेले गुणपर निर्भर नहीं है । उसके अनेक गुणोंमेंसे एक गुण यह भी है । (अध्याय १६, १७ देखो)

(आक्षेप सं० ७)

उकताहट ।

कुछ लोग इसको यह दोष लगाते हैं कि यह व्यायाम एकही प्रकारका होनेसे उसमें उकताहट मालूम होती है ।

उकताहट प्रायः दो कारणोंसे मालूम होती है । वे दो कारण हैं- अधिक समय और थकावट । हमारी पद्धतिसे सूर्यनमस्कार डालनेमें केवल १५ से २० मिनटतक समय लगता है । इस व्यायाममें होनेवाली चपलता और तेजीकी

अनेक हलचलोंसे शरीरके बाहरी अवयवोंको तथा अन्तरिन्द्रियोंको सर्वांगसौष्ठव तथा सामर्थ्य प्राप्त होता है। इस प्रकारका व्यायाम कदापि उकताहट उत्पन्न नहीं कर सकता। रोज रोज अपन वही काम करते हैं, वही खाते हैं, पीते हैं, कपडे पहिनते हैं अथवा अन्य कई उन्हीं बातोंको करते हैं। समझमें नहीं आता कि इन बातोंसे अधिक उकताहट उत्पन्न करनेवाली कौनसी बात इस व्यायाममें है। अनुभव तो यह है कि मनःपूर्वक और यथाशास्त्र नमस्कार डालनेसे अतिशय आनन्द तथा समाधान प्राप्त होता है।

सूर्यनमस्कारके आसनोंको करते समय प्रत्येक आसनमें मनकी एकाग्रता करनी पडती है। इसलिये यह व्यायाम चित्ताकर्षक और लाभदायक होता है।

किसी भी शारीरिक व्यायाममें और विशेषतः सूर्यनमस्कारके व्यायाममें मनोबल तथा इच्छाशक्तिका महत्त्व अधिक रहता है। शरीरका विकास विशेष मानसिक शक्तिपर निर्भर है। शारीरिक सामर्थ्य प्राप्त करनेके पूर्व मनके निश्चय की आवश्यकता होती है, यह तो सभी मानते हैं। अपने उत्साह एवं उच्चाभिलाषाका वह बीज है। आयुके अन्तिम लक्ष्यकी प्राप्तिकी यह अत्यंत आवश्यक शक्ति है।

शरीरस्वास्थ्य प्राप्त करना ही शास्त्रका अन्तिम लक्ष्य है और वह पक्की और निग्रही इच्छाशक्तिके द्वारा ही मिलना सम्भव है।

सूर्यनमस्कारसे यदि सोलह आना लाभ उठाना है, तो उसके प्रत्येक आसनमें चित्तकी एकाग्रता करना आवश्यक है और यह भी चिन्तन करना चाहिये कि मुझे आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु निश्चयसे मिल रहे हैं। इसीलिये सूर्यनमस्कारके आठ अंगोंमें मनको शामिल किया है। (अध्याय ४ देखो)। वास्तवमें मन सचमुच ही अतुल सामर्थ्य, स्वास्थ्य एवं सुखकी उत्पादक शक्ति है।

मनकी एकाग्रताके बढानेके सिवा सूर्यनमस्कारमें अन्य कितने ही महत्त्वके गुण हैं। इसलिये सच्चे, सुजान अभ्यासकको यह व्यायाम उकताहट उत्पन्न करनेवाला कदापि न लगेगा। शरीरकी गठन सुडौल बनाना, शरीरका व्यापार सुयंत्रित चलाना, काम करनेकी हिंमत बढाना, रोगप्रतिबन्धक शक्ति बढाना और तेजस्वी तथा उज्ज्वल जवानीकी भावना सदैव रहना, ये महत्त्वपूर्ण बातें यह व्यायाम प्राप्त करा देता है। इसलिए आवश्यक है कि इस प्रकारके तेजस्वी उच्च लक्ष्यकी पूर्तिके हेतु दैहिक एवं मानासिक शक्तिकी वृद्धि करनेवाले सूर्यनमस्कारका शौक ही पैदा कर लिया जावे।

कोई भी व्यर्थ चिंता न रहना, अपने काममें कभी भी उकताहट न मालूम पडना और वर्षों तक साधारण सर्दी खांसी न होते हुए नीरोग रह सकना, यही संसारका परम सुख है और हमारा अनुभव है कि यह सुख सूर्यनमस्कारोंसे निश्चय ही प्राप्त होता है। ऐसे सूर्यनमस्कारके व्यायामको क्या उकताहट उत्पन्न करनेवाला कह सकते हैं ?

——x——

नवम अध्याय।

नमस्कारसे प्राप्त अनुभव।

(१) हमारा अपना अनुभव।

हमने अपनी जवानीमें पंजाबके प्रसिद्ध पहलवान इमाम उद्दीनसे कुश्तीकी शिक्षा प्राप्त की। कुश्तीके सिवा जोर, जोडी, बैठक आदि भी हम घुमाते थे। पुरानी व्यायाम--पद्धतिके अनुसार अनावश्यक स्निग्ध और भारी चीजें भी खानेमें आने लगीं।

सबका फल मेद बढने लगा। १८९८ में हमने व्यायामपटु सैंडोके सम्बन्धमें कुछ पुस्तकें पढीं। तुर्तही हमने वे पुस्तकें और सैंडोके व्यायामका सब साहित्य बुलवाया और पूरे दस वर्ष इस पद्धतिसे नियमसे अव्याहत व्यायाम किया। उससे छातीके घेरमें तो कुछ फरक नहीं हुआ, किन्तु कमर और पेट कुछ कम हुए। आगे चल कर हमारे परम मित्र श्रीमान् राजा गंगाधरराव ऊर्फ बालासाहब पटवर्धन, मिरज रियासतके अधिपतिके उदाहरणसहित उपदेशके अनुसार हमने १९०८से नित्य नियमसे पद्धतियुक्त और मंत्रयुक्त सूर्यनमस्कार डालना प्रारंभ किया। उसका परिणाम यह हुआ कि पहलेका भारीपन नष्ट हुआ और शरीर हलका हुआ। पेटका घेर १४ इंच कम हुआ और छातीका घेर ४३ इंच कायमही है। वृत्ति आनन्दित एवं उत्साहयुक्त हुई और मालूम होने लगा कि जवानीकी फुर्ती फिर प्राप्त हुई। किन्तु सर्वोत्तम लाभ यह हुआ कि पिछले २५ वर्षोंमें ज्वरादि विकारोंसे हम बिलकुल अलिप्त रहे। यही नहीं किन्तु डाक्टर और वैद्योंके मतानुसार जो अनिवार्य है वह सर्दी, खाँसी आदि सामान्य विकार हमारे पास भी नहीं फडके।

शरीर—सामर्थ्य एवं रोगप्रतिबंधक शक्तिका आश्चर्यकारक प्रमाण यह है कि यद्यपि चार बार प्लेगका टीका लगाया तब भी उससे बुखार आना या सूर्यनमस्कारमें रुकावट करनेवाली रीतिसे शरीरका दुखना इन बातोंका हमें

बिलकुल अनुभव नहीं। आज पचीस वर्षके पूर्ण अनुभवसे हम अधिकारयुक्त वाणीसे जोर देकर कहते हैं कि सब व्यायामपद्धतियोंमें सूर्यनमस्कार व्यायामपद्धति अति उत्तम है। परमोत्तम शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य, आरोग्य और कार्यक्षमता प्राप्त करा देनेवाली है, तथा किसी भी बिकट परिस्थितिमें और मानसिक आपत्तिमें अचल एकाग्रता एवं मनोधैर्य प्राप्त करा देनेवाली है। अतएव हम निश्चयसे कह सकते हैं कि हमारी नमस्कारपद्धति अन्य किसी भी व्यायामपद्धतिसे श्रेष्ठ है।

जब हम लिखते हैं कि "पिछले २५ वर्षोंमें हमें किसी भी प्रकारका रोग या साधारण सर्दी, खाँसी आदि विकार भी नहीं हुआ" तब इसे पढनेवालेको जिज्ञासा होगी कि हम खाते क्या हैं, कितना समय काम करते हैं, दिनके २४ घण्टे किस तरह खर्च करते हैं? इसलिये हम अपनी दिनचर्या संक्षेपमें देते हैं–

हमारी दिनचर्या।

प्रातःकाल—

३ से ४	सोकर उठना, मुखमार्जन, स्नान आदि प्रातःकर्म।
४ से ५	सूर्यनमस्कार।
५ से ५--३०	प्रातःसंध्या, सबेरेकी पूजा आदि।
५--३० से ६--१५	सबेरेका घूमना--औंध ग्रामके पास ६०० फुट ऊँचाईपर स्थित मूलपीठ देवीका बिना जूते पहने जाकर दर्शन करना और लौटना।

सबेरे—

६–१५ से ७–३०	सूर्यदर्शन, रानीसाहिबा तथा लडकोंबच्चोंके साथ गायके दूधका अल्प आहार।
७–३० से ९–३०	रोजकी डाक देखना और रियासतके कामोंके सम्बन्धमें हुक्म देना।
९–३० से १०–३०	चित्रोंमें रंग भरते समय सेक्रेटरीके द्वारा पढे हुए वृत्तपत्र आदि सुनना।

१०–३० से ११–३० दो-पहरका भोजन।
११–३० से १२–३० वाचन और छोटी बालिकाओंको संस्कृत, मराठी, इंग्लिश पढाना।

दोहपर—

१२–३० से १–३० दोपहरकी विश्रांति।
१–३० से ३ वाङ्मयसेवा– लिखना, पढना आदि।
३ से ४ दरबारका काम–पत्रव्यवहार, मंत्रियोंके कामकी देखभाल, अर्जोकी सुनाई, हुक्म देना आदि।
४ से ४–३० मूर्ति, खुदाईका काम, फोटोग्राफी, ब्लाकमेकिंग आदि कलाकौशलके कामोंकी देखभाल।
४–३० से ६ कीर्तनक्लास– कीर्तनका अभ्यास, गायन आदि।
६ से ६–३० सूर्यदर्शन और सायंकालका आह्निक।
६–३० से ७–३० रात्रिका फलाहार।
७–३० से ८–३० वाचन और श्रवण।

रात—

८–३० से ३ नींद। तकियेपर सिर रखते ही पांच मिनटमें गहरी नींद लगती है। स्वप्न बहुत कम देखते हैं।

पूर्ण आरोग्य, उत्साहभरी हिम्मत, कभी भी बीमार न होना, उपयोगी दीर्घ आयु ये बातें प्राप्त करनी हों तो रोजके व्यायामको सादे सात्विक एवं मित आहारका जोड देना चाहिये।

हमारा प्रातरुपहार।

हम सबेरेके लिए गायका ताजा धारोष्ण दूध दो गिलास और थोडी शहद मिली मलाई लेते हैं। तपाया हुआ या शक्कर मिला दूध कभी नहीं लेते।*

दोपहरका भोजन।

बिना कूटे १० तोले चाँवल का भात, भुसा न निकाली हुई कनक की चपाती १० तोले; बकला न निकले हुए द्विदल धान्यकी दाल, बघारी आदि; एक दो कच्ची भाजियाँ और एक दो मिर्च-मसाला न मिली हुई कुकरमें भाफकर चुरी हुई भाजियाँ; दूध, दही, मठा, मक्खन, घी, कढी आदि और जब मिलेंगे तब फल। इस प्रकारका दिनका आहार रहता है।

हम भोजनके बाद कुछ नहीं खाते, यहाँतक कि फल भी नहीं खाते। यदि फल हों तो उन्हें भोजनके समयही खाते हैं।

रातका भोजन।

हमने पिछले दो वर्षोंसे रातका भोजन बंद कर दिया है। उसके बदले एक गिलास दूध, कुछ फल आदि यथासंभव अल्प ही खाते हैं। उससे उमरके ख्यालसे तबियत बहुत तेजस्वी और उल्लसित हुई है। साधारण समझके अनुसार शक्तिमें कमी नहीं मालूम पडती, फुर्ती, काम करनेमें उत्साह और सबेरेके नमस्कारोंको विशेष तेजस्विता आ गई है। वास्तवमें मनुष्यको चाहिये कि पचास वर्षकी अवस्था हो जानेपर वह एकभुक्त (एक बारही भोजन करके) रहे सो ही उत्तम है। परन्तु हमारा व्यायाम कुल डेढ घंटेका होता है, इसलिये पिछले दो वर्षके पहिले तक हम भोजन करते थे, पर अब वह कम किया है।

तले हुए पदार्थ।

चिवडा, भजियां, जलेबी आदि सभी तली हुई चीजें और बघार भी हम अपने आहारमें हमेशा नहीं लेते। इन चीजोंके खानेका मौका क्वचित ही आता है।

पानी पीना।

हम सदैव ताजा और ठण्डे झिरनेका पानी गुलाब, जुहीबेला आदि सुगंधित

फूलोंसे सुगंधित किया हुआ पीते हैं। भोजनके समय हम पानी नहीं पीते। भोजनके पश्चात् एक घण्टेके बाद या उसके बाद प्यास लगने पर पीते हैं। पानीका प्रमाण ऋतुमानके अनुसार २४ घण्टेमें २॥ सेरसे ३ सेर तक रहता है।

उत्तेजक पदार्थ।

चाय, काफी, तमाखू आदि सब प्रकारके मादक और उत्तेजक पदार्थ हमारे लिए पूर्णतया वर्ज्य-निषिद्ध हैं। पानसुपारी भी हम नहीं खाते।

मित आहार।

आहार जितना मित होगा, उतना आरोग्य प्राप्त होकर आयुकी वृद्धि होती है। मिताहारी मनुष्यको कोई भी रोग सहसा होता नहीं। यह महत्त्वका तत्त्व सब ध्यानमें रखें और आचरणमें लावें। आजकल सामान्य मनुष्य जितना अन्न खाता है, उसका आधा भी उसके लिए काफी रहता है। परंतु जिह्वालौल्य के वशमें होकर वह नाना प्रकारके रोगोंसे पीडित होता है।

उपवास।

रोज नियमसे सूर्यनमस्कार डालते हुए भी और भूखके समय सात्विक एवं मित आहार लेते हुए भी बीचबीचमें पूरा दिन या आधा दिन उपवास करना हितकारी नहीं, बल्कि आवश्यक ही है, ऐसा ही अनुभव है।

सोमवार, मंगलवार, संकष्टी चतुर्थीके दिन हम सायंकालको एक बार ही भोजन करते हैं। हर एकादशीको फलाहार करते हैं। आश्विन महिनेके नवरात्रके नौ दिन हम केवल धारोष्ण दूध लेते हैं। चातुर्मास्यके एकदो महीने हम केवल हविष्यान्न पर बिताते हैं। 'हविष्य' से मतलब है चांवल, गेहूं, मूंग, मटर, सावा ये धान्य; कटहर, आम, अंगूर, निम्बू, संत्रा, ककडी ये फल; चाकवत; चंदनबथुआ, मूरा, घइयांकी पत्ती, सकला ये भाजियां और गायका दूध, दही,

मठा, मक्खन घी येही चीजें हविष्य हैं। शेष सब धान्य, भाजी, फल और दूध आदि वर्ज्य हैं।

दूसरोंके अनुभव।

हमारी पद्धतिके अनुसार सूर्यनमस्कार जो स्त्रियां या लडकियां डाल रही हैं, उन्हें शारीरिक और मानसिक आरोग्य भी उत्तम रीतिसे प्राप्त हुआ है।

रानीसाहिबाका अनुभव।

सूर्यनमस्कारोंसे रानीसाहिबाको जो लाभ हुए, उनमेंसे कुछ ये हैं—

(१) पीठ और पीठकी रीढकी मजबूती– रानीसाहिबाको समंत्रक सूर्यनमस्कारोंको आरंभ किए दस ग्यारह वर्ष हुए। उसके पहले जब वे घण्टा आधा घण्टा बैठकर अध्ययन या घरका काम करती थीं,तब उनकी रीढका बहुतसा भाग दुखने लगता था। परंतु आज वही अध्ययन और वही कामकाज पहले की अपेक्षा अधिक समयतक करते रहनेपर भी उस स्थानमें या दूसरे किसी भी स्थानमें दुःख नहीं होता।

(२) उन्हें कभी कभी पेटमें दर्द, अजीर्ण, मलावरोध आदिसे तकलीफ होती थी, किंतु अब वह कष्ट मिट गया है।

(३) यह व्यायाम आरम्भ करनेपर आर्तव विकार मिट गया है।

(४) प्रसूतिके बाद आनेवाली दुर्बलता पहलेकी अपेक्षा बहुतही जल्दी नष्ट हो जाती है।

हमारे चिरंजीव श्रीमान् परशुरामराव ऊर्फ आप्पासाहबकी शारीरिक वृद्धि और बलवृद्धि।

छुटपनहींसे नियमित और पद्धतियुक्त समन्त्रक सूर्यनमस्कारका व्यायाम लेनेसे उनकी शारीरिक और मानसिक बलवृद्धि आश्चर्यजनक हुई है। आज उनकी उमर २२ वर्षकी है। उंचाई ६ फूट १ इंच है। वजन १६८ पौंड है और फजूल मेद बिलकुल नहीं है।

—xxx—

दशम अध्याय।

औंध--राज्यमें सूर्य-नमस्कार।

सौभाग्यकी बात है कि हम अपनी प्रजाको शारीरिक शिक्षा और विशेषतः सूर्यनमस्कारोंकी उपयुक्तता दिखा सके। उसका फलस्वरूप उसने उपदेश इतने उत्साहसे ग्रहण किया कि अन्तमें प्रजाने यह मांग पेशकी कि सरकार एक ऐसा कानून बना देवे, जिससे औन्धराज्यके सभी शालाओंमें सूर्यनमस्कार अनिवार्य किये जावें। इस मांगके अनुसार हमने औंधराज्यकी सभी शालाओंमें सूर्यनमस्कार अनिवार्य कर दिये। इसका परिणाम यह हुआ है कि सभी विद्यार्थियोंके शरीर सुडौल बनकर उनके चिहरेपर प्रफुल्लितपन आ गया है। विशेष महत्त्वका लाभ यह हुआ है कि उनकी बीमारी फीसदी ५०-६० घट गई है। वे नमस्कारके समान आहारके नियमोंका पालन करें, तो उनकी सभी बीमारियां नष्ट हो जावेंगी। भुजा और जांघके बाहरी स्नायु केवल कसे हुए करनेमें विशेष महत्व या विशेष लाभ नहीं है। शरीरके सभी इंद्रियों और अवयवोंका एकसा संवर्धन होना चाहिये। किसी धन्धेवाले पहलवानके द्वारा अपनी अतुल शक्तिसे निरुपयोगी कसरतमें या खेलमें दूसरे सभीपर एकदशांश सेकंदकी की हुई कमाल देखनेकी अपेक्षा कहीं अधिक अच्छी, अधिक महत्त्वकी, आह्लादकारी और सुखपरिणामी बात यह है कि हजारों स्त्री-पुरुष और बालक सूर्यनमस्कारका व्यायाम करके आरोग्य प्राप्त करें।

हमारी अत्यंत हार्दिक इच्छा है कि हमारे विद्यालयोंके विद्यार्थी नमस्कारके व्यायामका लाभ केवल अपने कुटुंबके लोगोंकोही नहीं किंतु जिन जिनसे उनका सम्बन्ध आवे, उन उनमें इसका प्रचार करके सभीको देवें।

औंधराज्यका कोई शिक्षाप्राप्त विद्यार्थी पेट पालनेके लिये कहीं भी जावे, वह स्थान चाहे स्वतंत्र भारतमें हो, भारतवर्षके किसी छोटे या बडे देशी राज्यमें हो, या एशिया, अफ्रीका, यूरोप, अमेरिका जैसे बहरी देशोंमें हो उस स्थानमें उसे सूर्यनमस्कारकी उपयुक्तता, सुलभता और व्यवहार्यता उससे

सम्बन्ध आनेवाले हर किसीको समझाना चाहिये और इस स्थानका सभी समाज आरोग्य, कार्यतत्परता और दीर्घ आयुमें संपन्न करनेका प्रयत्न करना चाहिये। ऐसा वह करेगा तो औन्धमें शिक्षा पानेका चीज होगा।

हमारी यह भी उत्कट अभिलाषा है कि हमारे भाई अन्यान्य राजालोग और ब्रिटिश सरकारके विद्याधिकारी हमारी व्यायामपद्धतिको अमलमें लावें तथा इस प्रकार आजकी और भविष्यत्की पीढीको सामर्थ्य एवं दीर्घ आयुका लाभ करा दें।

यदि कदाचित् हमारी आकांक्षा सफल हुई, तो थोडेही समयमें दसपांच वर्षमें शाला और कॉलेजके वियार्थी एवं विद्यार्थिनियोंके आरोग्यमें, सामर्थ्यमें, हिम्मतमें और बुद्धिमें अजीब उत्क्रांति हुई दिखेगी। हम केवल लडकोंके शरीरस्वास्थ्यसे और विकाससे संतुष्ट नहीं होंगे। क्योंकि समाजको लडकियोंके-भविष्यत्की माताओंके-आरोग्यकी एवं सामर्थ्यकी विशेष आवश्यकता है। इसलिये उनके आरोग्य और सामर्थ्यकी वृद्धि लडकोंके पहले होनी चाहिये। लडकोंकी शारीरिक अवनतिकी अपेक्षा लडकियोंकी शारीरिक अवनति अधिक दृष्टिगोचर होती है।

विचार करनेसे विदित होगा कि वही शिक्षा सार्वत्रिक उदार शिक्षा (Liberal Education) कहलाने योग्य है, जिससे राष्ट्रकी प्रत्येक व्यक्ति चाहे वह स्त्री हो या पुरुष-शांतताके समयमें या युद्धके समयमें अपने देशके उपयोगी होनेयोग्य शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक सामर्थ्यसे युक्त होगी।

नमस्कारके व्यायामका यह एक मुख्य गुण है कि, वह व्यायाम सामुदायिक रीतिसे उत्तम प्रकारसे लिया जा सकता है। योग्य शिक्षककी देखभालमें सैकडों विद्यार्थी-लडके और लडकियां-एकदम यह व्यायाम कर सकते हैं और थोडे समयमें सामर्थ्यवान् बनते हैं। यह इससे दूसरा लाभ है।

औंधराज्यकी मिडिल स्कूलों और हाई स्कूलोंमें चलनेवाले सामुदायिक व्यायामके अनुभवसे हम निश्चयसे जोर देकर कह सकते हैं कि अन्य किसी भी

अनिवार्य व्यायामकी अपेक्षा सूर्यनमस्कारका व्यायाम अधिक सुभीतेका, समय की बचत करनेवाला और अधिक परिणामकारी है।

रोजका सशास्त्र सूर्यनमस्कारका व्यायाम किसी भी खेलको प्रतिबंध तो करता ही नहीं; किंतु शारीरिक और मानासिक बलकी और उत्साहकी वृद्धिके लिए खेले जानेवाले खेलोंके आनन्दमें एक खास प्रकारके आनन्दकी सहायता ही करता है। सूर्यनमस्कार सभी व्यायामका पोषक है। इसलिए खुली हवाके खेल, कुश्ती, दौड, घोडेकी सवारी, तैरना आदिको हमारा बिलकुल विरोध नहीं है। अभिरुचि, साधनसामग्री, खुले मैदानके अनुकूल खेलोंमें पराक्रम या बहादुरी प्राप्त करना हो, तो उसके लिये रोजके सूर्यनमस्कारकी आवश्यकता ही है। क्योंकि सूर्यनमस्कार सच्चा आरोग्य, सामर्थ्य एवं कार्य-क्षमताकी नींव या मूल आधार है। किसी भी खेल या व्यायामके लिए आवश्यक जो सामर्थ्य, उत्साह और सहनशक्ति उन्हें नमस्कार डालनेसे अधिकतासे और विशेष रीतिसे प्राप्त कर सकते हैं।

जोर,जोडी, क्रिकेट, टेनिस, आट्यापाट्या आदि व्यायामसे और खेलोंसे कोई खास स्नायु पुष्ट होते हैं; किंतु शरीरके सभी अन्तर्बाह्य अवयवोंको और इंद्रियोंको व्यायाम नहीं मिलता। इस प्रकारका सर्वांगीण व्यायाम केवल सूर्य-नमस्कारोंसेही मिलता है।

नियमित और पद्धतियुक्त सूर्यनमस्कार डालनेसे लडके-लडकीयोंकी उचित बाढ होकर उनकी शारीरिक उन्नति सब प्रकारसे होती है। इस व्यायामसे शरीर और मन दोनोंपर बहुत अच्छी तरह अधिकार किया जाता है। नमस्कारसे प्राप्त हुई शक्तिका उपयोग खेलमें-विशेषतः परिश्रमके और बहुत समय लगनेवाले खेलमें- अच्छी तरह होता है और प्रासंगिक परिश्रमकी अधिकताका दुष्ट परिणाम नहीं होने पाता, क्योंकि नमस्कारसे हृदय और फेफडे बहुत सामर्थ्यवाले बनते हैं।

सूर्यनमस्कारका व्यायाम रोज करते रहनेसे मनुष्यको जो सामर्थ्य प्राप्त होता है, उसके बलपर मनुष्य अच्छा खिलाडी बनता है यही नहीं उसके दैनिक जीवन-संसारके अन्य कार्य भी वह उत्तम प्रकारसे कर सकता है।

 ——×——

एकादश अध्याय ।

आहार ।

आहारके सम्बन्धमें सिद्धांतयुक्त तथा विस्तृत विवेचन हम यहां नहीं करना चाहते। क्योंकि वह विषय बहुत व्यापक एवं स्वतंत्र है । अतः इस पुस्तकमें इस विषयका विचार हम स्थूलमानसे करना चाहते हैं । नमस्कारका व्यायाम आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घायु प्राप्त करनेके लिए प्रत्येक छोटे, बडे, अल्पवयवाले, युवा और वृद्ध स्त्रीपुरुषोंको लेना आवश्यक है। ऐसा रहते भी इन तीनों लाभोंको प्राप्त करनेके लिए यह जानना तथा पूर्ण विचार करके अमलमें लाना आवश्यक है कि आहार कैसा होना चाहिये, कितना लेना चाहिए तथा कैसे लेना चाहिये । इन तीन आवश्यक बातोंको प्राप्त करनेके लिए व्यायामकी और विशेषत: सूर्यनमस्कारोंके व्यायामकी जितनी आवश्यकता है, उतनी ही युक्त आहार लेनेकी भी आवश्यकता है ।

धनसम्पत्तिकी अपेक्षा और ज्ञानसम्पात्तिकी की अपेक्षा आरोग्यसम्पात्ति अधिक श्रेष्ठ है। उसका रक्षण करना चाहिए और उसे सर्वोत्तम माननी चाहिए। आरोग्यके अभावमें धनसम्पत्ति और ज्ञानसम्पात्ति बेकाम हो जाती है । अपन जिस प्रकारका जितना आहार लेते हैं, उसीपर शरीरस्वास्थ्यका-आरोग्यका-आरंभ या अन्त मुख्यतः निर्भर है ।

(१) उचित अन्नकी आवश्यकता।

शरीरका स्वास्थ्य और सामर्थ्य संपादन करना हो, तो अन्नपानका उचित चुनाव करना आवश्यक है ।

ईश्वरके या निसर्गके नियमोंका पालन किए बिना सच्चा आरोग्य प्राप्त नहीं होगा । मनुष्यकी बुद्धि कितनी भी प्रगल्भ क्यों न हो, परन्तु तिर्यग् योनि और वनस्पतिके आरोग्यको जो नियम लागू हैं, वेही मनुष्यको भी लागू हैं ।

मनुष्य बुद्धिसामर्थ्यके बलसे निसर्गनिर्मित स्थितिकी तथा नियमोंकी पर्वाह

न करके इतनी स्वतंत्रतासे रहना सीख गया है कि उसका अस्तित्व रहेगा या नहीं, इसीकी आशंका है।

सभी लोगोंकी समझ है कि जहां शरीर है, वहां अनेक प्रकारके रोग और विकार अवश्य ही रहेंगे। बीमारी मनुष्यके काबूकी बात नहीं है, वह नसीबके आती है, वह बाहरसे आती है। इस प्रकार सबका विश्वास होनेसे रोगोंके कारण होनेवाले शक्तिके, समयके, धनके और आयुके नाशको हम लोग चुप बैठे देखते हैं, सहते हैं और दैवकी ओर अंगुली बतलाते हैं। यह बहुत शोचनीय बात है।

वैद्यकशास्त्रमें और औषधि-उपचारोंमें इतना सुधार होते रहते भी, गलीगलीमें इतने डॉक्टरोंके और वैद्योंके रहते भी छोटे बालकोंकी मृत्युका प्रमाण, बहुतसे स्त्रीपुरुषोंकी शारीरिक दैन्यावस्था और सब रोग इन सभीका बढता फैलाव हो रहा है। इससे स्पष्ट है कि हमारे समाजकी आजकलकी रहनसहन और खानपानमें कोई न कोई बडा दोष होनाही चाहिए। इस दोषको नष्ट करनेके लिए लगातार एवं मनःपूर्वक प्रयत्न करना चाहिए।

रोगोंकी बात छोड दे, तब भी बहुतेरे लोगोंका आरोग्य और कार्यक्षमता आवश्यकतासे बहुत कम दर्जेकी है। अपना रोजका कार्य करनेमें आनंद नहीं मालूम होता। सदैव जी ऊब गया हुआ रहता है। किसी भी बातमें उत्साह नहीं रहता। यही लगता है कि जीवन न हो, तो अच्छा! ऐसी दशावाले लोग हमारे समाजमें अगणित हैं और ऐसेही लोग सदैव असंतुष्ट और बेकार होनेके कारण समाजकी प्रगतिमें प्रतिबंधक होते हैं। यही नहीं, जहां तहां असंतोष फैलाकर समाजकी व्यवस्था और एकता बिगाडनेके कारण बनते हैं।

हमारे देशमें और अन्य देशोंमें भी लोग आवश्यकतासे अधिक खाते है। मित-आहारवाले लोगोंकी अपेक्षा अधिक खानेवाले लोगही बहुत हैं। हम लोग अन्नको मिष्ट, स्वादिष्ट बनाकर जीभकी रुचिके कारण शरीरकी पुष्टिकी आवश्यकतासे अधिक खा जाते हैं। नैसर्गिक भक्ष्य पदार्थोंकी स्वाभाविक मिठास

पर यदि निर्भर रहें, तो आवश्यकतासे अधिक अन्न पेटमें जानेका संभव कम है। उदाहरणार्थ- गेहूँकी चपातीमें (रवेकी चपातीमें नहीं) स्वाभाविक मिठास रहती है। घी, मक्खन और दालमें स्वाभाविक रुचि रहती है। इसलिए साधी चपाती घीके साथ या घी और दालके साथ खानेसे बहुत मिठी लगती है और पेट भी भरता है। यह मिठास स्वाभाविक है, कृत्रिम नहीं। किन्तु इस नैसर्गिक मिठाससे सन्तोष न कर बहुतेरे लोग चपातीके साथ शक्कर या गुड लेते हैं। शक्कर या गुडसे मिली हुई मिठास कृत्रिम है। इस कृत्रिम मिठासमें स्वाभाविक मिठास छिप जाती है और मनुष्य अधासीपनसे या जिह्वालौल्यसे आवश्यकतासे अधिक चपाती खाता है- बिना समझमें आए खा जाता है। इसी तरह मनुष्य दूसरा अन्न भी अधिक खाता है और अनेक रोगोंका शिकार बनता है।

आधुनिक सुधारोंके कारण जो सुखके साधन प्राप्त हुए हैं, उनके साथ लोगोंने स्वाभाविक आहारका त्याग कर दिया है। इसलिए नीरोगता, सामर्थ्य, तेजी, हिम्मत बहुत कम हो गई है।

शहरके और बडे बडे गांवोंके निवासियोंके आहारमें कच्चा अर्थात् बिना चुरोया भाजीपाला और कच्चा धान्य आदि स्वाभाविक पदार्थोंका अभाव रहता है। इसलिए वे नाना प्रकारके रोगोंसे पीडित रहते हैं। तिसपर भी अज्ञानवश वे यही समझते रहते हैं कि 'हम बहुत कीमती मिष्टान्न खाते हैं, इसलिए हमारा स्वास्थ्य उत्तम है।'

काफी कच्चा भाजीपाला, कच्चा धान्य, ताजा दूध, मठा, दही, घी, निम्बू आदि फल रोजके भोजनमें हों, तो शरीर स्वस्थ रहनेके लिए आवश्यक खनिज द्रव्य, क्षार, विटामिन् आदि द्रव्य मिलेंगे और मनुष्यका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

(२) जीवनद्रव्य (विटामिन्)।

विटामिन् (Vitamin) नामके सूक्ष्म द्रव्योंको खोजकर निकालनेको

२५-३० वर्ष हुए। इनका पता चलनेसे शास्त्रज्ञोंको निश्चय हुआ कि अन्नके केवल रासायनिक घटकोंके सिवा भी बहुत कुछ जाननेयोग्य है।

विटामिन् नामके जीवनद्रव्यकी जानकारी साधारण लोगोंको नहीं रहती और उनके बारेमें गलत ख्यालात बहुत फैले हैं। इसलिये उनका हाल संक्षेप में यहाँ दिया है—

कच्चा दूध, फल, भाजीपाला, धान्य और धान्य नैसर्गिक भक्ष्य पदार्थोंमें खास अतिसूक्ष्म जीवनद्रव्य रहते हैं, जो स्वास्थ्यके लिए अत्यंत आवश्यक होते हैं। इन जीवनद्रव्योंको विटामिन्स (Vitamins) या 'जीवनद्रव्य' कहते हैं। इन जीवनद्रव्योंका सच्चा स्वरूप अभीतक पूर्ण रीतिसे ज्ञात नहीं हुआ है। तथापि प्रयोगसे और अनुभवसे सिद्ध हुआ है कि छोटे बालकोंकी बाढके लिए और बडोंके स्वास्थ्य एवं पोषणके लिए उनकी अत्यंत आवश्यकता है। ये द्रव्य अति चंचल और सूक्ष्म रहते हैं और कच्चे भक्ष्य पदार्थोंमें विशेषतः फलोंमें और पालाभाजीमें विपुल रहते हैं। एकदल और द्विदल धान्यमें और खासकर उसकी चापडमें तथा बकलेमें वे पाए जाते हैं। चुरोना, सुखाना, छीलना, चापड निकाल डालना, इन कृत्रिम कार्योंसे जीवनद्रव्योंका सत्त्वांश कम होता है और कभी कभी पूर्णतया नष्ट हो जाता है। ईश्वरनिर्मित खाद्य पदार्थोंकी स्वाभाविक दशामें अनेक प्रकारके जीवनद्रव्य रहते हैं। जीवनद्रव्य-युक्त पदार्थोंको 'अमृतान्न' कहते हैं। अर्थात् जिसके जीवनद्रव्य नष्ट या कमजोर हो गए हैं, उन पदार्थोंको 'मृतान्न' कहते हैं।

अबतक पता लगे हुए जीवनद्रव्योंकी ए, बी, सी, डी. इ अथवा एक्स् ऐसे पांच प्रकार या जातियां हैं।

जीवनद्रव्य 'ए'-यह ताजे दूधमें, कच्चा दूध मथकर निकाले हुए नैनूग, अण्डोंके मीले गूदेमें, कंद, मूल-पत्तेयुक्त भाजियोंमें, काड-लिवर-आइल (Cod-liver-oil) में, गेहूंमें, प्राणियोंके यकृत, तिल्ली आदि अवयवोंमें बहुतायतसे मिलता है। इस जीवनद्रव्यसे बालकोंकी और पशुपक्षियोंके बच्चोंकी बाढ अच्छी होती है। और क्षयरोग भी रोक दिया जाता है।

बालकोंके अन्नमें यह द्रव्य न हो, तो सूखी (Rickets) जैसे अस्थिविकार होते हैं।

जीवनद्रव्य ' बी '–मज्जातन्तुकी अर्थात् ज्ञानतंतुकी वृद्धिके लिए, शरीरकी वृद्धिके लिये, मनकी तेजीके लिये इस जीवनद्रव्यकी अत्यन्त आवश्यकता होती है। इसके अभावसे मज्जातन्तुविकार, कमजोरी, ग्रंथिविकार आदि शिकायतें पैदा होती हैं। यह द्रव्य ताजे दूधमें, आटेमें (रवामें नहीं); एकदल और द्विदल धान्यमें, अण्डोंमें, भाजी तरकारीमें, निब्बू, संत्रा, मुसंबी, सेव आदि फलोंमें, मूगफलीमें, प्याज, आलू, खोबरा आदिमें पाया जाता है।

जीवनद्रव्य 'सी'–यह द्रव्य संत्रा, निब्बू, चकोत्रा आदि ताजे फलोंमें, ताजे दूधमें, आलू, टमाटो, सकला, मूरा, गाजर इत्यादि कंद, मूल–फलोंमें और पाला-भाजीमें बहुतायतसे पाया जाता है। भाजी, फल, दूध आदि उबालनेसे उसका ' सी ' जीवनद्रव्य नष्ट होता है। इसके कारण अंतरिन्द्रियों-की क्रियाएं सरलतासे चलती हैं और रोगप्रतिबंधक शक्ति प्राप्त होती है। उसके अभावसे मसूडों और दांतोंके विकार उत्पन्न होते हैं।

जीवनद्रव्य 'डी'-दूधमें, अंडोंमें हरे मटरमें, खोपडेमें, काडलिवर तेल आदिमें रहता है। शरीरकी पूर्ण वृद्धि और आरोग्यके लिये इसकी आवश्यकता होती है। इसके अभावमें सूखी आदि विकार होते हैं।

जीवनद्रव्य 'इ' या **एक्स्**–यह ताजे दूधमें, भाजीमें और एकदल धान्यमें रहता है। इसके अभावसे नपुंसकत्व या वंध्यात्व प्राप्त होनेका संभव रहता है।

ये सब जीवनद्रव्य शरीरकी वृद्धि, पोषण और आरोग्यके लिये अत्यंत आवश्यक हैं। जबतक अपन नैसर्गिक खाद्य पदार्थोंको कुछ भी हेा फेर न करके खाते हैं, कुछ पदार्थ चुरोकर और कुछ कच्चे खाते हैं तबतक जीवनद्रव्यों-के बारेमें विशेष चिकित्सा या चिंता न करनी चाहिये, क्योंकि हमारे नित्यके स्वाभाविक भक्ष्यमें (खा, कूटे हुए चाँवल, दाल, शक्कर आदि कृत्रिम पदार्थोंमें नहीं) और पेयमें सभी प्रकारके जीवनद्रव्य, जिसका अबतक पता चला है

और जिनका अभी पता नहीं चला परंतु आगे पता चलेगा, न्यूनाधिक मात्रामें विद्यमान हैं । इतना अवश्य है कि उन्हीं उन्हीं पदार्थोंका नित्य सेवन न करके उन्हें बदल बदल कर खाना चाहिये ।

जीवनद्रव्योंका पता चलनेसे अन्नके सम्बन्धके हमारे विचारोंमें बडा परिवर्तन हो गया है । मनुष्यशरीरमें अन्नसे उत्पन्न होनेवाली उष्णता और परीक्षानलिका (टेस्ट ट्यूब-Test Tube) की उष्णता एकही जातिकी है, इस विचित्र समझ पर जमाए हुए पुराने सिद्धांत अब त्याज्य हो गये हैं ।

ईश्वरने ऐसे अनेक भक्ष्य पदार्थ उत्पन्न किये हैं, जो मनुष्यकी वृद्धि, पोषण, सामर्थ्य, आरोग्य और सुखके लिए अत्यंत उपयुक्त एवं आवश्यक हैं । वे सब यदि स्वाभाविक दशामेंही खावे जावें, तो अति उत्तम है । यदि यह सम्भव नहीं है, तो कुछ पदार्थ कच्चे और कुछ चुरोकर खाने चाहिए, जिससे उनमें जो नैसर्गिक सत्त्व, तेज, बल आदि गुण हैं, उनका लाभ होगा । किंतु आर्थिक लोभके कारण, जिह्वालौल्यके कारण, विपरीत रुचि (Perverted Taste) के कारण, व्यसनके कारण, अज्ञानके कारण, या खुदकी बुद्धिमानी या घमण्डके बलपर हम लोग नैसर्गिक सादी चीजोंको अधिक रोचक, अधिक मीठे या अधिक स्वादिष्ट बनानेके लिये उन चीजोंको उबालते हैं, चुरोते हैं, कूटते हैं, उनके कुछ घटकोंको निकाल देते हैं या आवश्यकतासे अधिक नमक, मिर्च, मसाला, शक्कर आदि मिलाते हैं । इसीलिये अनेक विकार और रोग उत्पन्न होते हैं ।

(३) रोजके भक्ष्य पदार्थोंमेंसे कुछ मुख्य पदार्थ ।

(अ) दूध ।

दूध सब प्रकारसे सर्वोत्तम और पूर्ण अन्न है । उसमें अत्यंत उत्तम प्रकारका औजस् द्रव्य (Protein) रहता है । इसके सिवा सब प्रकारके जीवनद्रव्य, खनिज क्षार, स्निग्धांश, शुद्ध शर्करा आदि आरोग्यदायक, पोषण तथा सामर्थ्यदायक द्रव्य रहते हैं । हमारे समाजमें भैंसका, गायका और बकरीका दूध काममें लाते हैं । आरोग्यकी दृष्टिसे गायका दूध श्रेष्ठ है । हमारा वैद्यकशास्त्र

यह बताता है और अनुभव भी इसकी पुष्टि करता है। वैद्यविशारद 'वाग्भट' अपने 'अष्टांगहृदय' नामक ग्रंथमें गायके दूधके संबंधमें कहते हैं—

'**धारोष्णममृतोपमम्**' इसका अर्थ यह कि 'गायका तुर्तका दुहा हुआ दूध अमृतके समान है।' इसलिये प्रत्येक मनुष्यको आरोग्य-संवर्धनके हेतु तथा आरोग्यरक्षाके हेतु रोजीना कमसे कम आधा सेर अर्थात् ४० तोला ताजा और शुद्ध दूध पीना चाहिये।

अस्वच्छताके कारण दूधमें घुसे हुए रोगजन्तु नष्ट करनेके लिये अथवा कच्चा दूध नापसंत होता है या हजम नहीं होता इसलिये, वह उबाला जाता है। यह सत्य है कि उबालनेसे रोगजंतु कुछ अंशमें नष्ट हो जाते हैं; पर साथही दूधके जिवनद्रव्य तथा अन्य कुछ आरोग्यदायक तथा रोगप्रतिबन्धक घटक भी नष्ट हो जाते हैं। इसलिये दूधका उत्तम अन्नके नाते उपयोग करना है, तो वह ताजा, मलरहित, शुद्ध और धारोष्ण लिया जावे।

इसके अभावमें वह १५० अंश फारनहाईट तक गरम करके ठण्डा होनेके पहिले पीया जावे। ठण्डा होतेही उसमें फिर दोष उत्पन्न होते हैं। दूध धीरे धीरे, थोडा थोडा और रुचि लेते हुए सेवन करना चाहिये।

(आ) धान्य।

चाँवल, ज्वार, गेहूँ, बाजरा, मका ये उँचे समझे जानेवाले धान्य और राला, वरी, नाचना, सावा आदि तृण-धान्य 'एकदल' धान्य कहलाते हैं। चना, राहर, मूंग, उडद, मटकी, सोयाबीन, मटर आदि 'द्विदल धान्य' कहलाते हैं।

एकदल धान्यसे चिपकी हुई चापड और द्विदल धान्यसे चिपका हुवा बकला कूटकर या पीसकर नहीं निकालना चाहिये। इन धान्योंको चापड और बकला समेत कुछ पकाकर और कुछ कच्चे खाना चाहिये। ऐसा करनेहीसे पूरा पूरा गुण प्राप्त होगा। क्योंकि चापड और बकलेमेंही जीवनद्रव्य, खनिज क्षारके सदृश ऐसे द्रव्य रहते हैं। जो पोषणको, आरोग्यको और मलशुद्धिको आवश्यक होते हैं।

अंकूर फूटा हुआ धान्य।

ऊपर बतलाये हुए धान्य रातको पानीमें भींगनेको डाल दिये जावें और दूसरे या तीसरे दिन छोटे छोटे अंकुर आनेपर काममें लाये जावें, तो उन्हें अधिक रुचि आती है। इसी लिये वे अधिक परिणामकारी होते हैं। क्योंकि सूखे धान्यमें जीवनद्रव्य, शर्करा आदि बातें सुप्तावस्थामें रहती हैं। किंतु अंकुर आतेही वे उत्पन्न होती हैं। धान्यमें अंकुर आनेपर उसमेंसे बहुतसा जरा पकाकर बघार देकर या पीसकर पतली बघारी दालकीसी बनाकर खाया जावे।

अंकुर आया हुआ कुछ धान्य सीलपर रखकर पीसा जाय और रुचिके अनुसार कुछ नमक, मिर्च, खोपरा और खानेवालेको पसंद हो, तो प्याजके बारीक टुकडे मिलाकर बघार देकर खाया जावे, तो स्वादिष्ट भी लगता है और शरीरके लिये हितकारी भी होता है।

(इ) भाजी-तरकारी।

घुइयांकी पत्ती, मेथी, चाकवत, चुक्का, अंबाडी, अद्धाझाडा, चंदन-बथुआ, राजगिर, मूरा, कुम्हडा, चना, गोबी, सोंप आदिके ताजे कोमल पत्ते भापकर चुरोकर या घी या तेलमें भूंजकर की हुई भाजी रोजके भोजनमें आवश्यक है।

ऊपर बतलाई हुई बहुतसी पालाभाजी बारीक काटकर बिना चुरोई हुई खोपरा, प्याज, मिर्च, नमक, मिलाकर और बघार देखकर या बिना बघारके खाई जाय; तो स्वादमें भी उत्तम और शरीरके लिये भी आरोग्यदायक होगी। बल्कि यूं कहिये कि इस प्रकार उसे खाना शरीरस्वास्थ्यके लिये बिलकुल आवश्यक है। उसीमें यदि अंकुर आया हुआ धान्य बाँटकर मिला दिया जावे, तो विशेष स्वादवाला और पौष्टिक पदार्थ तैयार होगा।

जिस पत्तीका, फूलका या कोमल फलका उपयोग करना है, वह पानीमें उबाला हुआ न होना चाहिये। क्योंकि पानीमें उबालनेसे उसमें स्थित जीवनद्रव्य, खनिजद्रव्य आदि अधिकांशमें नष्ट हो जाते हैं। कच्ची पत्ती और

बकलेसहित धान्य खानेसे शरीरको आवश्यक द्रव्य मिलकर दस्त भी साफ होता रहता है । कब्जियतका रोग, जो आजकल सब जगह फैला है और जिससेही सब छोटेबडे रोगोंकी उत्पत्ति होती है, नष्ट हो जावेगा और फिरसे सिर ऊँचा न उठावेगा ।

कंद, मूल और फलभाजी ।

आलु, सकला, मूरा, गाजर, प्यास, सूरन, कुम्हडा, कासीफल, ककडी, चँचेडा, भटा, तुरई, टमाटो, भिंडी, गवारी, नवलकोल, कच्चा कटहर, हरा केला, करेला आदि कंद, मूल और फलभाजियाँ बहुत आरोग्यदायक हैं । ये भाजियाँ खानेवालेकी प्रकृतिके अनुकूल चुरोकर, उबालकर, भूंजकर, भाफ देकर या कच्ची खानी चाहिये ।

भाजी करते समय रसोई बनानेवालेके अज्ञानसे कई गलतियाँ हो जाती हैं। ये गलतियाँ न होने पावें इस गरजसे कुछ सूचनाएं देते हैं ।

आलू, सकला, लौकी और कुम्हडा आदिका बकला न निकालना चाहिये । पाला भाजी बिना पानी डाले जब चुरोई जाती है, तब उसका रस कभी भी न फेंकना चाहिये । भाजीका पानी निकालनेका मौका आ जाय तो इस प्रकार निकाला हुआ पानी दाल या रस्सेमें डाल कर काममें लाना चाहिये । नमक, मिर्च और मसाला जितना कम डाला जावे उतना ही अच्छा होगा । बिलकुल ही न डालें तो सबसे अच्छा होगा ।

टमाटो ।

टमाटोके फल-कच्चे या पक्के-बहुत पुष्टिकारक एवं रुचिकर होते हैं। उनमें जीवनद्रव्य बहुतायतसे रहते हैं। किन्तु यह उत्तम फलभाजी बहुतसे लोग पसंद नहीं करते । इस नापसंदीका कारण उसका कोई अवगुण नहीं है, किन्तु एक प्रकारकी अज्ञानभरी समझ है । इस व्यर्थकी गलत समझके कारण टमाटोसे होनेवाले लाभसे वंचित रहना कदापि उचित नहीं । इस अज्ञानको दूर कर टमाटोके लिये रुचि उत्पन्न करनी चाहिये। कच्चे या पक्के टमाटोकी अनेक

स्वादिष्ट चीजें बनाई जा सकती हैं। टमाटोसे चुरोकर या बिना चुरोये भी अनेक चीजें बनाई जा सकती हैं। उससे मीठी या नमकीन चीजें बनाई जा सकती हैं।

उपरिनिर्दिष्ट कंद-मूल-फल-पाला-भाजियोंके छोटे छोटे टुकडे बनाकर उसमें मोमफलीके दाने और खोपरेके बारीक टुकडे डाले जावें और उसमें अंकुर आया हुवा कोई धान्य या भिंगोकर बाँटी हुई दाल डाली जाय। रुचिके अनुसार नमक, मिर्च मिलाया जावे, निम्बू निचोया जावे और बघार दी जावे। ऐसा करनेसे अत्यंत रुचिकर पदार्थ बनता है। इसी प्रकार पापड, बडी आदि अनेक प्रकारकी रुचिकर चीजें कच्चे भुंजे हुए और अंकुर आये हुए धान्यसे बन सकती हैं।

(ई) फल।

भोजनके समय ताजे और पके फल खाना चाहिये। आम, अंगूर, संत्रा, मोसंबी, निम्बू, केला, अंजीर, खारक, खजूर, सेव, विही, कटहर, कलींदा, खरबूजा, अनार, सीताफल, बेर, जामुन, करौंदा, कैथा, आँवला, स्ट्राबेरी आदि फल आरोग्यदायक और पुष्टिकर होते हैं।

कुछ कच्चे फलोंसे भी रुचिकर पदार्थ बनाये जा सकते हैं। कच्चा आम, कटहर, केला, करौंदा, इमली, आँवला आदि की चटनी, भाजी, रायता, अथाना, मुरबा आदि चीजें बनाई जाती हैं।

कडे बकलेके फल।

बादाम, नारियल, अक्रोड, शक्करपारा, काजू, पिस्ता, चिरोंजी, मोमफली आदि कडे बकलेके फल, गीले या सूखे भोजनके समय थोडे खानेसे लाभ होता है। बादाम, मोमफली कुछ भूंजकर थोडा नमक लगानेसे रुचिकर लगते हैं।

(उ) शक्कर।

जहांतक बने शक्कर बारीक या मोटी और मिश्रीका उपयोग न करना चाहिये। आवश्यकता होनेपर यथासम्भव कम खानी चाहिये। शक्करकी

अपेक्षा गुड अधिक अच्छा। वह भी थोडाही खाना चाहिये। शक्कर या गुडकी अपेक्षा शहद अच्छा होता है। वह भी थोडा खाना चाहिए। हमेशा शहद खाना अच्छा नहीं।

(ऊ) नमक।

देहपोषणके लिये जो नमक चाहिये, वह बिलकुल थोडा और वह भी सेंद्रिय होना चाहिये, निरिंद्रिय नहीं। 'सेंद्रिय' नमक वह है जो वनस्पतियोंमें या प्राणियोंमें रहता है। 'निरिंद्रिय' नमक वह है जो खदान, जमीन, पानी आदि स्थानोंमें मिलता है। हम लोग जिस नमकका उपयोग करते हैं, वह 'निरिन्द्रिय' होनेके कारण शरीरके अन्तरिन्द्रियोंको उसका अच्छा उपयोग करते नहीं बनता। यही नहीं, वह नमक शरीरको भारभूत होता है और खाई हुई दूसरी चीजोंको हजम करनेमें कुछ रुकावट डालता है। पश्चिमीय शास्त्रज्ञोंका अनुभवसिद्ध सिद्धांत यह है कि बहुत अधिक नमक खानेसे बुढापा आता है, शरीरकी गठानोंमें दर्द होने लगता है।

बिना कूटे चांवलकी चापडमें, गेहूँ, ज्वार आदि एकदल धान्यमें, राहर, चना आदि बकलोंसहित द्विदल धान्यमें, दूधमें, फलमें, भाजीपालेमें 'सेंद्रिय' रूपसे नमक रहता है। वह शरीरके संवर्धन तथा पोषणके लिये पर्याप्त रहता है।

ऐसा रहते भी निरिंद्रिय नमककी आवश्यकता मालूम होती है। इसके दो कारण हैं—

पहला कारण– सुधरा हुआ मनुष्य जीभ, घ्राण, स्पर्श और नेत्र इन इन्द्रियोंके वशमें होकर चावलकी चापड निकाल डालता है; रवा (सूजी) की नाजुक और सफेद चीजें बनानेके लिये कनक और चापड फेंक देता है। आलू, ककडी आदिकोंका बकला निकाल डालता है। तब त्याग दिये हुये भागके साथ 'सेंद्रिय नमक' तथा अन्य क्षार भी चले जाते हैं। इसीलिये वह पदार्थ रुचिहीन लगता है और इसी कारणसे उसमें कृत्रिम नमक, मिर्च, मसाला आदि डालना आवश्यक होता है।

दूसरा कारण– अनेक वर्षोंसे, बल्कि अनेक शतकोंसे कृत्रिम निरिंद्रिय नमककी आदत पड जानेसे अब भात, रोटी, फल और पत्तीकी भाजी ये

चीजें कृत्रिम नमकके बिना रुचिहीन लगती हैं। इसलिये यह समझ होना कि बाजारका नमक आवश्यक है, स्वाभाविक है। तिसपर भी विचारशील मनुष्य यदि नैसर्गिक चीज खाना आरंभ कर दें और नमक तथा मिर्चकी मात्रा धीरे धीरे कम करता जावे, तो आरोग्य तथा शक्तिमें किसी भी प्रकारकी कमी न होकर नमककी आवश्यकता मालूम नहीं होगी। इसी तरह मिर्च और मसाले की भी आवश्यकता न रहेगी।

(ऋ) मिर्च, मसाला आदि।

मिर्च, काली मिर्च, लौंग, दालचिनी, राई, तमालपत्र, पत्थरफूल, हींग, सोंठ आदि गरम मसाला केवल उत्तेजक है। उसमें अन्नांश नहीं है। हमारी बुरी आदतें और विकृत रुचिके कारण उनकी आवश्यकता हुई है। इससे ईश्वरनिर्मित भक्ष्य पदार्थोंमें स्थित, धान्य और भाजीपालेमें स्थित, उत्तम नैसर्गिक मिठास, वास, स्वाद और लज्जतसे हम लोग विमुख हो गए हैं। सिद्धांत यह है कि जिस मसालेसे भक्ष्य पदार्थकी मिठास, रुचि, वांस आदि स्वाभाविक गुणोंमें बाधा आती है, वह मसाला आरोग्यकी दृष्टिसे सर्वथा त्याज्य है। जो अन्न नमक, मिर्च और मसालेके बिना नहीं खाया जाता, उसे न खाना ही अच्छा है। नमक, मिर्च, और गरम मसालेसे पेट और दूसरे इन्द्रियोंकी ईश्वरदत्त पाचक शक्ति घटती है।

(ॠ) चसका या व्यसन।

आजकल विद्वान् और ऊंचे कहानेवाले समाजसे लेकर हीन और नीच समाजतक सब जगह जोरोंसे जारी हैं और बढ रहे हैं ऐसे पेय चाय, कॉफी, कोको आदि हैं। उनका प्रचार देखकर यही मालूम होने लगता है कि वे शरीरस्वास्थ्यके लिये संवर्धक अतएव आवश्यक माने गये हैं। किन्तु व्यवहारकी दृष्टिसे और शास्त्रकी दृष्टिके चसका या व्यसन लगानेवाली सभी उत्तेजक चीजें आरोग्यविघातक हैं। उपरोक्त उत्तेजक पेयोंमें कौन कौन विषघटक हैं और किन किन इन्द्रियोंपर उनका बुरा असर होता है, सो विस्तारसे बतलानेकी आवश्यकता नहीं और उसके बतलानेको यहाँ स्थान भी नहीं।

इन उत्तेजक पदार्थोंका आमोद और स्वाद कितना भी मीठा या मोहक हो, उसके जल्लाद विषैले घटकोंका दुष्परिणाम देहपर हुए बिना नहीं रहता। इन पेयोंके अनेक दिनके नित्य सेवनसे पचनेन्द्रियोंपर तथा मज्जातंतु-प्रदेशपर अत्यंत हानिकर परिणाम होता है। यह सदोषता ही वर्तमान पीढीके स्त्रीपुरुषोंके मलावरोध जैसे अनेक बद्धमूल रोगोंका कारण है। वर्तमान पीढीका यह व्यसन आगामी पीढीके आरोग्यनाशका कारण होगा। इन व्यसनोंसे मुक्त होनेकी यदि अच्छा है, तो व्यक्ति या समाजके समझदार एवं हार्दिक विचार तथा निश्चयसे ही व्यसनसे छुटकारा होगा। यह छुटकारा सख्त कानूनोंसे अथवा जुल्म-जबरदस्तीसे कदापि नहीं होगा।

सभी बुरे व्यसनोंका नाश व्यसनी मनुष्यके बलपर अवलंबित रहता है। दुर्व्यसनकी लालच या इच्छाका नाश ही दुर्व्यसनके नाशका सच्चा उपाय हैं दुष्ट पदार्थके सेवनके पूर्व उसके ग्रहणकी तीव्र इच्छा उत्पन्न होती है। इसीलिये उस इच्छाके विरुद्ध नजर होनी चाहिये। इच्छा या वासना कायम रखकर पदार्थके सेवनमें कितनी ही बार इन्कार किया जावे, तब भी कोई लाभ न होगा।

(ए) उपोषण।

अपना खान-पान पथ्य-हित और मित होना चाहिये। खान-पानके संबंधमें कितनी भी सावधानी क्यों न करें, पर तब भी अपने अज्ञानसे या आदतसे कुछ अनिष्ट एवं अनावश्यक भक्ष्य पेय आदि पदार्थ अपने पेटमें जाते हैं। इससे तबियत पर जो बुरा असर होता है, उसके प्रतिकारके लिये लंघनकी अतीव आवश्यकता है।

जब जब भूख मद्दी होगी, तब तब लंघन करना चाहिये। महीनेमें एक दो दिन पूरा उपवास करना चाहिये।

संसारके प्रायः सभी धर्मोंकी आज्ञा है कि कुछ खास दिनोंको लंघन करना चाहिये। उदाहरण-हिन्दुओंकी ग्यारस, ईसाइयोंका लेन्ट, मुसलमानोंका रोजा आदि। उपवासके दो प्रकार हैं-एक पूर्ण और दूसरा अपूर्ण। पूर्ण उपवासमें दूध,

पानीके सिवा अन्य कुछ भी नहीं लेना होता। अपूर्ण उपवासमें दूध, केला, आम, खजूर, खारक आदि उपवासकी चीजें अति अल्प मात्रामें लेनी चाहिये।

उपवासकी महत्ता शास्त्रसिद्ध और अनुभवसिद्ध है।

उपवाससे रोगोंको हटा देना, अद्भुत चमत्कारसे रोग हटानेके सदृश है। यह बात ऐसी है, मानो यमराजके सम्मुख खडे हो, उससे हाथ मिलाकर या डण्ड ठोककर अपनी जान बचा लेना।

(ऐ) कुछ महत्त्वपूर्ण सूचनाएं।

इस पाठको समाप्त करनेके पहले आरोग्यकी इच्छा करनेवाले उत्साही नौसिखको सूचनाके लिये कुछ कहना चाहते हैं—

(१) पहलवानोंको और आखाडेबाजोंको जैसे एक खास खुराक दिया जाता है, वैसे कोई भी खास खुराक सूर्यनमस्कार डालनेवालोंके लिये आवश्यक नहीं है। नमस्कारोंके पश्चात् आधा घण्टा बीतनेपर गायका निर्मल धारोष्ण दूध लेलें तो अच्छा है। यदि वह न लें तब भी चलेगा।

(२) 'जितना अन्न खावेंगे, उतनी ही अधिक शक्ति होगी' यह भ्रम छोड दो। शरीरबल अन्नकी अधिकतापर निर्भर नहीं। वह तो खाये हुए अन्नके पूर्ण पचनपर अवलंबित है। खद्दडपन गुण नहीं है। वह शरीरस्वास्थ्य का घात करनेवाला बडा दोष है। अधिक खानेसे अनेक रोग उत्पन्न होते हैं और अकालिक मृत्यु होती है। इसलिये जवानीसे ही मित आहारकी आदत रखनी चाहिये, जिससे सुखमय दीर्घ आयु प्राप्त होगी।

(३) भोजनके बारेमें और भी एक दोष नजर आता है। बहुतसे लोग शेखी मारते हैं कि 'मेरा भोजन तो दसही मिनटमें समाप्त होता है।' किन्तु अतिभक्षण और शीघ्रभक्षण दोनों दोष बडे घातक हैं। इन दोनों प्रकारोंमें पचनक्रिया ठीक नहीं होती और अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। निन्यान्नबे प्रतिशत रोग अपचनसे उत्पन्न होते हैं। मित-भोजन करना, सो भी प्रत्येक ग्रासको अच्छी तरह चबाकर करना चाहिये।

(४) उमरके ५०-५५ वर्षतक दिनमेंसे दो बार भोजन करो और उसके बाद एक ही बार भोजन करना चाहिये।

(५) प्रिय पाठकगण! हमारा उद्देश्य यह नहीं है, कि शरीरके स्नायुओंके बाहरसे सुडौल बनाना; किन्तु हमारा उद्देश्य है आरोग्य, सामर्थ्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु प्राप्त करा देना। इसीलिये हम उपदेश करते हैं कि रोज नियमसे सूर्यनमस्कारका व्यायाम करो। योग्य हित और मित आहारका सेवन करो! योग्य कर्तव्यकर्मका पालन करो। भरपूर काम करो। मनकी वृत्ति शांत रखो। रातको काफी गाढी नींद सोओ।

(६) प्रत्येकको चाहिये कि काम और विश्राम, निद्रा और जागृति, व्यायाम और आहारका प्रमाण अपने अपने लिये अनुभवसे और विचारसे निश्चित कर ले। यह प्रमाण दूसरा न बतला सकेगा। दूसरा मनुष्य अधिकसे अधिक सामान्य बातें बतला सकता है। 'जितनी व्यक्तियां उतनीही प्रकृतियां' इस कहावतके अनुसार प्रत्येक सामर्थ्यके अनुसार और फुरसदके अनुसार खेल और अध्ययन, काम और आरामका प्रमाण निश्चित कर ले। भगवद्गीतामें भी कहा है—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥ (गी० ६।१७)

भावार्थ—अपने वयके अनुसार, शक्तिके अनुसार, व्यवसायके अनुसार ऊपर बताये हुओंमेंसे योग्य आहार होना चाहिये। सूर्यनमस्कारका व्यायाम नित्य नियमसे करना चाहिये। जो कर्तव्यकर्म होगा उसके सम्बन्धमें योग्य शारीरिक हलचल करनी चाहिये, उसमें आनाकानी न करनी चाहिये। रोज भरपूर विश्रांति ली जावे। देश, काल, वर्तमान और सामाजिक तथा आर्थिक परिस्थिति इन बातोंका सदैव योग्य विचार करना चाहिये। इस प्रकार यदि आचरण रखा जावे, तो ऐहिक दुःखका नाश होता है।

(७) इसलिये उचित अन्नका चुनाव कर मित आहार करना, समय समयपर उपवास करना और नित्य नियमसे पद्धतियुक्त सूर्यनमस्कार डालना, इससे वर्तमान पीढीमें ही आरोग्य, सामर्थ्य, पराक्रम, शरीरसौष्ठवकी इतनी उन्नति होगी कि उसे देख कोई भी आश्चर्य करेगा।

—×××—

द्वादश अध्याय।

सूर्यनमस्कारका व्यायाम ही सार्वत्रिक होनेयोग्य है।

सूर्यनमस्कार सर्वोत्तम है। इसीलिए वही व्यायाम सार्वत्रिक एवं सार्वजनिक होना अवश्य और संभवनीय भी है। ऐसा क्यों? इसके अनेक कारण हैं। इन कारणोंमेंसे मुख्य कारणोंका यहां विचार करना है।

वर्तमान समयमें ऐसे अनेक कारण हैं, जिनके सबबसे आबालवृद्ध स्त्रीपुरुषोंको उचित व्यायामकी आवश्यकता है। इस बातकी चर्चा पहले पाठमें पूरी तरह की है। जब कहा जाता है कि अमुक व्यायामपद्धतिका सभी-अर्थात् छोटे, युवक, वृद्ध, स्त्री-पुरुष-स्वीकार करें, तब उस पद्धतिकी सुलभता और उपयुक्तता दूसरे व्यायामोंसे सब प्रकारसे अधिक होनी चाहिए। यही नहीं, बल्कि जिन्हें अन्य कुछ व्यायाम धन्धेके नाते या दिलबहलावके लिये अन्य किसी सामाजिक, राजकीय, कौटुंबिक कारणसे लेना आवश्यक है, उन्हें इस सार्वजनिक व्यायाम-पद्धतिसे किसी भी प्रकारकी रुकावट या अडचन न होनी चाहिए। इसके सिवा यह सर्वांग-सुंदर व्यायामपद्धति उन व्यायामोंको अथवा बैठे या श्रमपूर्ण व्यवसायोंको पोषक होनी चाहिए। तभी कह सकेंगे कि अमुक व्यायाम-पद्धति सभीके स्वीकार करनेयोग्य है। वरना अनेकोंकी अनेक अडचनें आवेंगीं।

हमारा निश्चित मत यही हुआ है, कि इस प्रकारकी व्यायामपद्धति सूर्य-नमस्कारकी ही है। यह मत अनेक व्यायाम स्वतः करके देखनेके बाद हुआ है। केवल किसी एक पद्धतिके अभिमानके नाते नहीं।

अब अपने उनके कारण देखें—

१. सूर्यनमस्कारका व्यायाम स्त्री-पुरुष, बाल-तरुण-वृद्ध सभी ले सकते हैं।

शरीर सुदृढ, कार्यक्षम बनाकर दीर्घ आयु देनेवाले कुस्ती, मलखंब जैसे देशी व्यायाम या फुटबॉल, क्रिकेट, हाकी जैसे विदेशी व्यायाम स्त्रियाँ नहीं ले सकतीं, बूढे भी नहीं ले सकते। इसलिए ऐसे व्यायाम कोई हमेशा करना चाहे भी तो नहीं कर सकता।

२. नमस्कारका व्यायाम अकेले भी ले सकते हैं। वैसे ही वह जगहके अनुसार दस, पांचसे सौ-पांचसौके समूहको भी लेते बनता है।

ड्रिल, आट्यापाट्या, खो-खो, हुतूतू, क्रिकेट, फुटबॉल, हाकी आदि व्यायाम केवल संघमें ही लिये जा सकते हैं। अकेले इन व्यायामोंको लेना असंभवही है इसलिये वही व्यायाम सर्वोपयोगी हो सकता है, जो अकेले भी कोई ले सकता है। ऐसा व्यायाम नमस्कारका ही है। औंध राज्यकी बडी शालाओंमें जवान विद्यार्थियों २००, ३००, ४०० के संग भी नमस्कार एक साथ और एकही समय डाल सकते हैं।

३. नमस्कारोंका व्यायाम कहीं भी ले सकते हैं। कुस्ती मलखंब जैसे व्यायाम अखाडेमें ही कर सकते हैं। ड्रिल, खो-खो, आट्यापाट्या, हुतूतू, क्रिकेट, फुटबॉल, हाकी आदि देशी या विदेशी खेल खेलकर व्यायाम करनेके लिये छोटे, बडे क्रीडांगणकी आवश्यकता होती है। क्रीडांगणके विना इन व्यायामोंका करना असम्भव है। अपने सोनेके कमरेमें, देवताके कमरेमें, बरामदेमें अथवा आंगनमें भी क्रिकेट खेलना संभव नहीं। इसके सिवा दूसरे सांघिक खेलोंके लिये ग्यारह-ग्यारह या नौ-नौ खिलाडियोंकी आवश्यकता होती है।

नमस्कारका व्यायाम अपने कमरेमें किया जा सकता है, देवताके कमरेमें किया जा सकता है, रसोईघरमें भी किया जा सकता है; छोटे मकानोंके या चालोंके कमरोंमें भी इसे कर सकते हैं, सार्वजनिक बरामदेमें भी इसे कर सकते हैं। इस व्यायामको वृक्षके चबूतरेपर या आंगनमें भी कर सकते हैं। इस प्रकार इसे कहीं भी कर सकते हैं। जिसे जहां सुभीता हो, घरमें या घरके बाहर, सबेरे, दोपहर या शामको, बड तडके या रातको भी व्यायामके लिये सहूलियत होनेसे आरोग्यके लिये यही एक व्यायाम किया जा सकता है।

पाठशालाओंमें बालकोंकी रोगपीडित दशाके कारण आजकल अनिवार्य व्यायामकी आवश्यकता है। उसके लिये यह नमस्कारका व्यायामही सांघिक और सार्वत्रिक कर सकते हैं। दूसरे दूसरे खेल सब लडके नहीं खेलते। उन खेलोंमें रुचि न होनेसे सब लडकोंको जबरन ले भी जावें तब भी वे कुछ न कुछ उपद्रव करते रहते हैं और इस प्रकार समय बिताते हैं। इसलिए लाभ कुछ भी नहीं होता। किसी स्कूलमें कितनाही बडा खेलका मैदान क्यों न हो, तिसपर भी पाठशालाके दो तीन सौ विद्यार्थी जिसपर कोई सांघिक खेल एकही समय खेल सकते हे, इतना बडा वह मैदान कदापि नहीं हो सकता। बम्बईके कापाके मैदानपर एक समय बहुत बहुत हुआ तो चार पांच टीमें और इससे भी अधिक याने दस बारा टीमें क्रिकेट खेल सकेंगीं। बचे हुए सौ, दो सौ ही नहीं बल्कि हजारो विद्यार्थी क्या करेंगे? किंतु सभी बालक अपनी पाठशालाके बरामदेमें नमस्कार डाल सकते हैं, उसमें कोई रुकावट नहीं आवेगी।

४. नमस्कारोंका व्यायाम बहुत थोडे समयमें होता है। क्रिकेट टेनिस आदि परदेशी और आट्यापाट्या, हुतूतू आदि देशी खेल, व्यायामके लिये खेले जाय, तो उसमें घण्टे देड घण्टेसे अधिक समय लगते हैं। घूमने जावे तो दो ढाई घंटे भी लगते हैं। किसी भी खेलको देखो। प्रत्येकका यही हाल है। अखाडेमें जावे तो मालूमही नहीं होता, कि उसमें घंटा डेढ घंटा बीत जाता है। सभीको हर समय, सभी ऋतुओंमें इतना समय रोजाना बितानेकी सुविधा रहना असंभव है। बैठे बैठे या परिश्रमका कार्य करनेवालेको पंद्रह या बीस मिनट नमस्कारोंके लिये खर्च करनेसे उत्तम और पर्याप्त व्यायाम होता है। दूसरा कोई भी व्यायाम लेनेकी आवश्यकता नहीं रहती।

यदि दूसरा कोई व्यायाम ले भी, तो उसमें कोई हानि नहीं होती। यह सुलभता और उपयोगिता दूसरे किसी भी व्यायाममें नहीं होती।

५. नमस्कारके लिये अत्यन्त थोडी जगह लगती है। ६॥×२॥ फूट जगह होनेसे काम चलता है।

❀

इस सुविधाके कारण 'चालों' की अडचनमें, बडे मकानोंमें कहीं भी, गांवके हनुमानके या अन्य किसी भी मंदिरमें नमस्कार डालना संभव तथा सरल है। यह सुविधा अन्य किसी भी व्यायाममें नहीं है।

रामके, शिवके मन्दिरमें जाकर यदि कोई डंड लगाने लगे या बैठक करे, अथवा सैंडो या मुल्लरके व्यायाम करने लगे, तो पुजारी या मंदिरका मालिक उसे रोक सकता है। परन्तु यदि कोई देवताको १०८ नमस्कार डाले, तो उसे कोई भी रोकेगा नहीं। और इतने नमस्कारोंसे साधारण प्रकृतिवाले और साधारण शक्तिवाले मनुष्यको उत्तम व्यायाम होता है। 'शास्त्राय च सुखाय च'।

६. नमस्कारका व्यायाम कभी भी कर सकते हैं। दिनको या रातको भी इस व्यायामको कर सकते हैं। जिन्हें दिनभर दफ्तरमें या दूसरी जगह काम करना पडता है; उन्हें दूसरा व्यायाम करनेके लिये समय नहीं रहता। क्रिकेट, आट्यापाट्या आदि खेलके व्यायाम केवल दिनकोही लिये जा सकते हैं। किंतु नमस्कार बडे सबेरे उठकर भी अपने घरमेंही डाल सकते हैं। या सायंकालको घर लौटनेपर डाल सकते हैं। दिनभर काम करनेपर कोई भी व्यायाम करनेकी इच्छा नहीं होती और कोई व्यायाम करें भी तो थकावट अधिक आती है। अन्यान्य व्यायामोंके विषयमें इस प्रकारका अनुभव है। परन्तु नमस्कारोंका व्यायाम सब दिन परिश्रम करनेपर भी लिया जाय, तब भी अनुभव यह है कि उससे श्रमपरिहार होता है। इसका कारण भी स्पष्ट है-इस श्रेष्ठ व्यायाममें मस्तिष्क, पेट और छातीको विशेष उत्तेजना मिलती है इससे श्रम मिट जाता है और उत्साह बढता है।

७. नमस्कारका व्यायाम सभी ऋतुओंमें कर सकते हैं। टेनिस, क्रिकेट, आट्यापाट्या-खोखो जैसे खेल सभी ऋतुओंमें नहीं खेल सकते। इनमेंसे किसी एक खेलकी आदत हो, तो बरसात और धूपकालमें व्यायामको छुट्टी हो जाती है। किंतु व्यायामकी आवश्यकता सबको और सभी ऋतुओंमें समान ही है। इसलिए सब ऋतुओंमें, सब देशोंमें और सब समय करनेयोग्य व्यायाम केवल नमस्कार ही है।

इसके सिवा उपनयन, विवाह, पाहुन, घरमें अधिक लोगोंका होना, बाहर बाजार, मेला आदि होना, इस प्रकारकी अडचनें सूर्यनमस्कारको नहीं हुआ करती। क्योंकि उसे थोडा समय पूजता है, जगह थोडी लगती है और बडे सबेरे सारा जगत् जब नींदमें रहता है, उस समय यह व्यायाम कर सकते हैं। इसलिये हमारा बहुत वर्षोंका यही अनुभव है कि सूर्यनमस्कारको किसीकी भी रुकावट होना संभव नहीं।

८. नमस्कारके व्यायामको किसी जोडीदारकी या किसी भी साधनकी आवश्यकता नहीं।

ऊपर बताये हुए सभी खेल या कुस्ती जैसे दूसरे व्यायाम जोडीदारके बिना लिये नहीं जा सकते। इसलिये जोडीदार न हो, तो व्यायाम भी नहीं हो सकता। नमस्कारोंका यह हाल नहीं है। वह अकेले भी कर सकते हैं और संघमें या समूहमें भी कर सकते हैं। जगहकी अडचन नहीं, जोडीदारकी आवश्यकता नहीं, समयका बंधन नहीं, ऋतुओंकी रुकावट नहीं। ऐसा यह सर्वांगसुन्दर व्यायाम है।

इस व्यायामके लिये छोटे-बडे, कम-अधिक कीमतके उपकरणोंकी भी आवश्यकता नहीं होती। आजकल शालाओंमें प्रचलित और अनेक छोटे-बडे लोगोंको आदरणीय हुए सभी विदेशी व्यायामोंके लिए अनेक प्रकारके उपकरणोंकी आवश्यकता है। टेनिसका एक अच्छा रैकेट लेना हो, तो ४०-५० रुपये पडते हैं, तिसपर भी वह किस समय टूटकर धोका देगा, इसका नियम नहीं। हमारे चिरंजीवने हमसे पूछकर एक बार एक रैकेट खरीदा। वे आनंदसे क्बलमें खेलने गये। किंतु उसी दिन वह रैकेट टूट गया। घर लौटकर हमसे कहने लगे कि 'बाबा! रॅकेट टूट गया, दूसरा दीजिये।' पैतालीस रुपयेका वह रैकेट! वह सफेद हाथी ही है!!

क्रिकेटकी बॅट, फुटबॉल, हॉकीकी बॅट सभी उपकरण कीमती हैं। उन्हें खरीदना गरीबोंके लिये असंभव है। श्रीमान् लोग भी इनके पीछे ऊब जाते हैं।

. किंतु हमारे नमस्कारोंको कुछ भी साधन नहीं लगता। धोतीकी कांछ कसि या लंगोट कसा, सो हो गई तैयारी!

९. नमस्कारके व्यायामको पूर्व-तैयारीकी आवश्यकता नहीं।

कोई भी खेल लो, उससे सच्चा व्यायाम होनेके लिए पूर्व तैयारीकी आवश्यकता है। यदि वह न हो, तो व्यायाम होता ही नहीं। टेनिस अच्छा खेलते बननेके लिये बरस छः माह खेल सीखनेकी मिहनत करनी पडती है। तब खिलाडी लोग अपने साथ खेलनेको तैयार होते हैं।

क्रिकेट खेलनेका अभ्यास बरस दो बरस करनेके बाद बोलिंग या बॅटिंग करके व्यायाम होनेकी तैयारी होती है। यदि तैयारी नहीं है, तो उसे फालतू समझकर टीमकी संख्या पूरी करनेके लिए लेते हैं। किन्तु अच्छी तरह गेंद भी रोक नहीं सकते, इसलिए उस खेलसे सच्चा व्यायाम नौसिखको नहीं हो सकता।

वही हाल खोखो, आट्यापाट्या आदि देसी खेलोंका है। थोडेही समयमें मार खाकर बैठना पडता है, या विरुद्ध पक्षका खिलाडी अपनेको चकमा दे निकल भागता है और अपने टापते ही रह जाते हैं। या खोखोमें कोई खो ही नहीं देता। कुश्ती लडनेके लिए भी बहुत पूर्व तैयारी लगती है। दण्ड, बैठक, जोडीका अच्छा अभ्यास हुए बिना कुश्तीका व्यायाम आरम्भ कर ही न सकेंगे। ऐसी तैयारीके बादही सच्चा व्यायाम होता है, उसके बिना नहीं। वही हाल मलखंबका।

किंतु नमस्कारोंके व्यायामके लिये पूर्व तैयारी बिलकुल नहीं चाहिए। सीधे खडे रहना, झुकना, जमीनपर एकसे लेटना, ये सब बातें हरएक व्यक्तिके रोजके परिचयकी है। कुछ थोडा समय लगेगा तो वह केवल इन बातोंमें कि सिर्फ अष्टांग ही जमीनको छुएं, नीचे झुकते समय घुटने न मुडने पावें, अन्तमें नाक घुटनेसे छुआ दें आदि श्वासोच्छ्वास नियमित करनेके लिए भी कुछ समय लगेगा। किंतु इन बातोंके कई दिनों तक न करते बननेपर भी व्यायाम होनेमें अडचण नहीं होती। पेटका और पीठका रीढकी आकुंचन तथा प्रसरण, छातीको

योग्य व्यायाम होतेही रहता है। इसलिए आरोग्यप्राप्तिका कार्य कुछ अंशमें ही क्यों न हो, पर पहलेही से होता रहता है।

१०. नमस्कारके व्यायामके लिए किसी भी प्रकारसे पैसा खर्च नहीं होता है।

ऊपर बता चुके हैं कि क्रिकेट, टेनिस, हाकी, फुटबॉल, बिलियर्ड, पिंगपॉंग आदि विदेशी खेलोंके लिए बडा खर्च करना पडता है। कालेजमें जानेवाले लडके-लडकियोंको जो रुपया उनके पालक आधे पेट रह कर भी भेजते हैं, उसे वे कालेजमें पढते तक इस प्रकारके खेलोंमें भलेही थोडाबहुत व्यय करें; पर कालेज छोडनेपर जब स्वयं उद्योग करके पेट पालने की नौबत आती है और लडकों, बच्चोंका खर्च पीछे पडता है, तब क्या आश्चर्य कि इन खेलोंके लिये खर्च करना अच्छे अच्छे आदमीयोंके लिए भी असंभव हो जाता है।

नमस्कारोंके व्यायामके लिए किसी भी प्रकारका खर्च नहीं करना पडता। आसन उनका, खद्दरका हो तो अच्छाही है और न भी हो, तो अडता नहीं। कितनी दूरीपर हाथ रखना यह निश्चित हो जानेपर आसनकी आवश्यकता ही नहीं होती। यही नहीं फिर आसन एक उपाधि मालूम पडने लगती है।

११. नमस्कारका व्यायाम जन्मभर ले सकते हैं।

कई खेलोंके व्यायाम ऐसे हैं, जो खास उमरमें ही लिये जा सकते हैं। बडी उमरमें सब प्रकारके खेल खेलना प्रायः असंभव हो जाता है। इसीतरह बहुत छोटी उमरमें कई खेल नहीं खेले जा सकते। बुढापेमें तो सभी खेल बन्द होनेका मौका रहता है।

लडकपनसे आरम्भ कर जवानी और बुढापे तकमें अपनी शक्तिके अनुसार और समयके अनुसार जो लिया जा सके, जिससे शरीर और मन आरोग्यसंपन्न हो, तथा जो अपने हमेशाके आहारव्यवहारके तथा व्यवसायके आडे न आवेगा, ऐसा एकमात्र व्यायाम नमस्कारोंका है। दूसरे सब प्रकारके व्यायाम अनेक वर्षतक करके पूर्ण अनुभवके पश्चात् हम कह सकते हैं कि इतनी सुलभता और इतना उपयोग अन्य किसी भी व्यायाममें नहीं है।

छुटपनमें सात आठ वर्षकी अवस्थासे लडके-लडकियांका बारा-पचीस नमस्कारसे आरम्भ कर सकती हैं। चारपांच मिनटका काम है। आगे जैसे जैसे उमर और बल बढेगा, वैसे वैसे नमस्कार भी अधिक उत्साहसे और तेजीसे डालकर उनकी संख्या १००-२०० तक शक्ति, समय और व्यवसायके अनुकूल बढा सकते हैं। चालीस पचास वर्षकी आयुके बाद शक्तिके अनुसार वह संख्या धीरे धीरे कम भी कर सकते हैं। ७५-८०-९० उमरतक धीरे धीरे २५ या कमसे कम १२ नमस्कार डालनेमें कोई अडचन नहीं होती। यह सुविधा अन्य किसी भी व्यायाममें नहीं है।

१२. दूसरे दूसरे व्यायामोंमें, खेलोंमें या दिलबहलावके कार्योंमें सब ध्यान खेलमें रहता है। उसमें निपुणता कैसे प्राप्त करें, उस खेलमें अपने पक्षकी जीत कैसे होगी, या अपने पक्षकी हार कैसे टल सकेगी, इसी ओर सब ध्यान रहता है। किन्तु सूर्यनमस्कारमें सब ध्यान चित्तकी एकाग्रता साधनेमें, स्नायु दृढ करनेमें और अपने आरोग्य की ओर रहता है।

सूर्यनमस्कारसे होनेवाला यह लाभ सर्वश्रेष्ठ है। क्योंकि अन्यान्य खेल आदिकोंमें यदृच्छासे होनेवाले व्यायामके कारण यद्यपि स्नायु कुछ दृढ बनते हैं, अथवा शरीरमें कुछ सुडौलपन आता है, तथापि ध्यान उस खेलके परिणाम की ओर रहता है। खेलमें कुशलता दिखानेका भी मन होता है। जिस बातकी ओर मन होगा, उसी ओर इष्ट-अनिष्ट परिणाम होगा, यह निश्चय है। इसी-लिये खेलोंसे शारीरिक और मानसिक आरोग्यप्राप्ति जितनी मात्रामें होनी चाहिये नहीं होती! किन्तु नमस्कारोंमें प्रत्येक नमस्कारके समय मन शरीरसंवर्धन और आरोग्यकी ओर लगाना पडता है, इसलिये उससे पूर्ण आरोग्य प्राप्त होता है। अतः अन्य व्यायाम खेलके नाते और लिये जावें तब भी शरीर सुदृढ बनानेके लिये और सम्पूर्ण आरोग्यके लिये नमस्कार रोज डालना आवश्यक है। अपनेको जन्मभर खेल खेलना नहीं पुसाता। अनेक प्रसंग ऐसे आते हैं कि खेल खेलनेकी फुरसदही नहीं होती। किन्तु किसी भी परिस्थितिमें मनुष्यको आरोग्यकी आवश्यकता रहती ही है। इस दृष्टिसे यह नमस्कारोंका व्यायाम अत्यन्त श्रेष्ठ है।

१३. प्रायः सभी दूसरे व्यायामोंमें अपने फेफडों और हृदयपर बहुत अधिक बल पडता है। इसलिये सभी खेलोंमें, कुश्तीमें भी बहुत ही जल्दी सांस फूलती है और मुँहसे साँस लेनेकी आवश्यकता होती है।

किन्तु सूर्यनमस्कारोंमें शास्त्र-योजना ऐसीही है कि फेफडों और हृदयकी क्रिया अत्यन्त प्रमाणबद्ध होवे। योजना यह है कि प्रत्येक नमस्कारमें तीन पूर्ण प्राणायाम हों, अर्थात् तीन पूरक, तीन कुंभक और तीन रेचक। इसके सिवा पहले पूरक, कुंभक, रेचककी अपेक्षा दूसरेको अधिक समय और दूसरेकी अपेक्षा तीसरेको अधिक समय लगे। ऐसी योजनाके कारण फेफडोंपर बल कभी भी नहीं पडता और सांस नहीं फूलती; चाहे तुम पचीस नमस्कार डालो या दो सौ।

यदि अपन पचास नमस्कार डालें, तो उसमें डेढ सौ पूर्ण प्राणायाम-अर्थात् १५० पूरक, १५० कुंभक, १५० रेचक- होते हैं। इससे अपनेको बहुत लाभ होता है।

१४. पहलवानी व्यायामों और खेलोंमें हृदयाक्रिया अधिक जोरसे चलती है। इसलिये हृदय-विकार होनेका अंदेशा रहता है। ऐसे व्यायामकी अधिकताके कारण अनेक लोगोंको छातीकी बीमारीका शिकार बनना पडा।

यह दोष नमस्कारके व्यायाममें उत्पन्न ही नहीं होता। क्योंकि नमस्कारकी योजना ही इस प्रकारकी है कि हरएक नमस्कारमें तीन प्राणायाम होते हैं। इसलिये श्वास और उच्छ्वासमें नियमितता रहती है। इसके सिवा पहले बारा नमस्कारोंके समाप्त होनेपर आगेके छः नमस्कारोंको पहलेसे दूना समय लगता है। इसके आगेके तीन नमस्कारोंमें उससे भी दूना समय लगता है और आगेके तीनको पहलेके बारह गुना समय लगता है। इसलिये पचीस नमस्कार होते होते श्वासोच्छ्वास बिलकुल पहलेके समान धीरे धीरे होता है। इसलिये हांपना पडता ही नहीं और फेफडे तथा हृदयपर व्यर्थका बल पडता ही नहीं।

यहीं नहीं जिसका हृदय कुछ कमजोर है, या बराबर नहीं चलता, वह यदि यह नमस्कारोंका व्यायाम अत्यन्त सावधानीसे तीन प्राणायाम बराबर करके धीरे धीरे करे, तो उसके हृदयकी क्रिया बराबर चलके उसका हृदय चार छः महीनोंमें अच्छा मजबूत बन जावेगा।

इस प्रकार तीन पूर्ण प्राणायाम करके दो तीन सौ नमस्कार डालें तब भी हांप नहीं लगती। इसलिये आरोग्यवर्धनके लिये और उस आरोग्यको जन्मभर टिकानेके लिये यह नमस्कारका व्यायाम बहुत उपयोगी अतएव आवश्यक है।

१५. नमस्कारके व्यायामसे शरीर सुदृढ और सुडौल बनता है। स्नायु बलवान् और सुन्दर बनते हैं। यही नहीं उससे मज्जातंतु और शरीरसंवर्धनके लिये तथा पोषणके लिये आवश्यक जो ग्रन्थी (Glands) वे भी बलवान् बनती हैं। इसके सिवा मानासिक और बौद्धिक उन्नति भी होती है। यह लाभ अन्य किसी भी व्यायामसे नमस्कारके बराबर नहीं हो सकता।

१६. समय आ गया है जब कि बालक, युवक और वृद्धोंको अपनी अपनी शक्तिके अनुसार और उद्योगके अनुसार नमस्कारका व्यायाम करना ही पडेगा। अनुभव यह है कि इस व्यायामसे स्त्रीवर्गको अतिशय लाभ होता है।

गरीब वर्गकी तथा मध्यम वर्गकी स्त्रियोंको अन्य कोई भी व्यायाम आयुके सब कालोंमें लेना सम्भव ही नहीं रहता। छुटपनमें कुछ खेल पाठशालामें जाते तक खेल सकते हैं। शहरकी शालाओंमें ये खेल स्थानअभावसे या स्थान-संकोचसे सब लडकियां नहीं खेल सकतीं। वर्तमान परिस्थिति यह है कि स्कूल छोडनेपर और विशेषतः विवाह हो जानेपर हमारे समाजकी स्त्रियां किसी भी प्रकारका व्यायाम नहीं ले सकतीं। चारों ओर आटा पीसनेकी चक्कियां खुल जानेसे आटा पीसनेका व्यायाम जो पहले प्रातःकाल जल्दी उठकर लेना पडता था, वह बन्द हो गया है। और कहीं कहीं यह व्यायाम किया भी जाता हो, तो भी छोटी लडकियां, मध्यम और वृद्ध स्त्रियां-सभीको यह व्यायाम नहीं मिलता।

वही हाल कूटना, पानी लाने या कपडे धोने आदिका है। शहरमें नौकरी करनेवाले वर्गकी स्त्रियोंका हाल तो और भी विचित्र है। उन्हें रसोई बनानेके परे कोई व्यायाम होता ही नहीं कहें तो चल सकता है। प्रकृतिमान व्यायामका अभाव और अभक्ष्यभक्षणसे ऐसा होता जाता है कि दस लडकोंकी माता बुढियां तो तेज तर्राट रहती है, पर एक लडकेकी माता बनी बहू या नात-बहू क्षयरोग अनिमीया आदिसे पीडित हो कमजोर होती चली जा रही है और छः महीने, आठ महीनेमें चल बसती है! ऐसी दशाका कारण अभक्ष्य-भक्षण और अपेयपान तो है ही; परंतु मुख्य कारण है उचित व्यायामका अभाव।

लडकी छटवें, सातवें वर्षकी अवस्थासे जो स्कूलके कार्यमें ११ से ५ बजेतक जोत दी जाती है, वह शादी होनेतक उसी कार्यमें जुती रहती है। शहरकी या बडे गांवकी रहनसहन ऐसी विचित्र है कि दूध और घी का तो दर्शनही होना मुश्किल है। चायभर चारों ओर पी जाती है। ऐसी दशामें जवानीमें स्वास्थ्य बिगड जावे, तो आश्चर्य क्या ?

स्त्रियोंके-लडकियां, युवतियां, वृद्धाएं-तथा शहरकी स्त्रियोंके लिये और गांवोंकी नौकरी करनेवाले वर्गकी स्त्रियोंके लिये नित्य, बिना रुकावटके लेने योग्य, उपयोगी, थोडे समयमें होनेवाला और चुपकेसे जिसे ले सकते हैं ऐसा व्यायाम नमस्कारोंको छोड दूसरा नहीं है।

सबेरे झाडना-लीपना हो जानेके बाद या स्नान करके रसोईको आरम्भ करनेके पूर्व दस बारह मिनटके लिये रसोईघरका किवाड बंद करके नियमसे पचास पौनसौ नमस्कार सहज, हल्ला न करते हुए पुरुषोंतक खबर न पहुंचते हुए हो सकते हैं। इस सुविधाका विचार करनेसे इन नमस्कारोंके व्यायामकी सुलभता तथा सुविधाका पता अच्छी तरह चलेगा।

घूमने जाना बहुत कठिन है। गरीबोंको टेनिस, बैडमिंग्टन आदि मिलना असंभव है। वही हाल दूसरे किसी भी व्यायामका होगा।

कुछही दीन हुए पूनाके एक ख्यात-नाम क्रिकेटपटु प्रो० देवधरकी धर्मपत्नी सौ० इंदिराबाईने एक सभामें कहा था कि ' मेरी माता पेटके दर्दसे पीडित थीं।

अनेक डाक्टरों और वैद्योंने बतलाया कि उन्हें ' उदररोग ' होवेगा । उन्होंने यह भी कहा था कि अब वर्ष, छः माससे अधिक साथ न देगीं । उन्हें घरके घरमेंही घूमने फिरनेमें भी कष्ट होता था । इतनेहीमें उन्होंने नमस्कारके चमत्कारका वर्णन सुना और दृढ निश्चयसे उन्होंने धीरे धीरे एक, दो नमस्कार डालकर इस व्यायामका आरम्भ किया । महीना दो महीनोंमें साठ वर्षकी अवस्था होते भी नमस्कारोंकी संख्या पचासतक बढाई । पेटका दर्द बंद हुआ और उदर रोगके लक्षण मिट गये । ' ये साठ वर्षसे अधिक उमरवाली महिला सौ नमस्कार डालती है । यह बात उनकी विदुषी कन्याने पांच सौ स्त्रीपुरुषोंके समाजमें बतलाई और नमस्कारके व्यायामको तथा हमको भी धन्यवाद देकर सब छोटे बडे स्त्रीपुरुषोंसे इस नमस्कारके व्यायामको करने कहा। अन्तमें वे बोलीं, ' नमस्कारोंके व्यायामका प्रभाव इतना भारी है कि जिन मेरी वृद्ध माताको डाक्टरवैद्योंने निराश होकर छोड दिया था, और जिन्हें घरमें घूमने फिरनेमें कष्ट होता था, वे ही परसों हम लोगोंके साथ सिंहगढ पहाडका चढाव खुद चढकर ऊपर गईं ।

इस प्रकारके बलवान् सबूतके आधारपर तथा हमारे खुदके घरके तथा राज्य के स्त्रीपुरुषोंके अनुभवके बलपर हम जोर देकर निश्चयसे कहते हैं, कि यह नमस्कारोंका व्यायाम सब व्यायामोंकी नींव तथा सब व्यायामोंका राजा है ।

१७. सूर्यनमस्कार पद्धातियुक्त, मन्त्रसहित तथा प्राणायामके साथ रोज डाले जावें, तो मलबद्धता, अपचन, अग्निमांद्य, मेदवृद्धि, अतिकृशता, अतिस्थूलता, खिन्नता, उकताहट आदि शारीरिक और मानसिक विकार किस प्रकार नष्ट होते हैं और स्नायुका सामर्थ्य, फुर्ती, काम करनेका उत्साह, आरोग्य, मनकी प्रसन्नता, कार्यक्षमता, दीर्घ आयु आदि अपूर्व लाभ कैसे प्राप्त होते हैं, इसका विस्तारसे वर्णन चौदहवें तथा पंद्रहवें अध्यायमें तथा अन्यत्र भी किया ही है । तिसपर भी इन अद्वितीय सूर्यनमस्कारोंसे लाभ कितने और कैसे होते हैं, सो पूर्णतासे बयान करना कठिन है ।

—xxx—

त्रयोदश अध्याय।

मलावरोध, क्षय और अकालिक वृद्धत्वका निवारक और प्रतिबंधक उपायही सूर्यनमस्कार है।

१. मलावरोध।

(अ) मलावरोध किसे कहते हैं ?

मनुष्यकी अंतडियोंसे मलोत्सर्ग आवश्यकतासे कम होना, जितनी बारा चाहिये उससे कम होना और कुछ मलांश रहा आना ही 'मलावरोध' या 'बद्धकोष्ठ' कहाता है। मलावरोधके कारण शरीरका कूराककट अन्नमार्गमें जमा रहता है। इस दुष्ट कूरेका रस पुनः खूनमें मिलकर धीरे धीरे शरीरका सब खून दूषित करता है। इस कारणसे अनेक रोगोंकी उत्पत्ति होता है।

आधुनिक सुधार निसर्गपर विजय प्राप्त करनेकी कितनी ही डींग क्यों न मारे, मनुष्यप्राणीको शाश्वत आरोग्य प्राप्त करा देनेमें वह असमर्थ सिद्ध हुआ है। यही नहीं नानाविध व्याधियोंकी मात्रा अवश्य बढ रही है।

सुधरे हुए मनुष्यकी अपरिमित एवं बहुविध व्याधियोंका एकही शब्दमें दिग्दर्शन करना चाहें, तो वह 'मलावरोध' शब्दमात्रमें किया जा सकता है।

मलावरोध प्रायः सब रोगोंका आदिकारण है। वह वंशपरंपराका जीवितशत्रु बन गया है।

फीसदी नब्बे रोगोंकी जड बद्धकोष्ठमें रहती है। बद्धकोष्ठके कारण भिन्न भिन्न प्रकारके विष सब शरीरभर शरीरके कमजोर भागमें अपना असर बतलाने लगते हैं।

डॉ० ए० वी० आँस्लेन मलावरोधसे सब शरीर कैसे दूषित होता है, इसके संबंधमें कहते हैं- ' साधारणतः स्वास्थ्य अच्छा रहता है, तब छोटी अंतडियोंसे बडी अंतडियोंमें जानेका द्वार एकही बाजूमें खुलता है या चालू रहता है, अर्थात् छोटी अंताडियोंमें स्थित अनवश्यक अवशिष्ट पदार्थ और मल बडी अंताडियोंमें जानेका यह आम रास्ता रहता है। किंतु बहुत दिनोंके मलावरोधके विकारसे यह दरवाजा ढीला पडता है और थोडेही समयमें उसकी मजबूती नष्ट होकर वह दोनों ओर खुलने लगता है। इसलिये सडे हुए, अनवश्यक और त्याज्य विषमय द्रव्य छोटी अंतडियोंमें प्रवेश करते हैं और इस उलटी क्रियाका परिणाम अन्नकी पचनक्रियापर और शोषणक्रियापर होता है, रक्त दूषित और विषयुक्त होता है। इससे जीवनशक्ति कम होती है और आम-विकार (Mucus Colitis). Appendicitis, पित्ताशयदाह (Inflamation of the gallbladder), आर्तव-विकार (Menstrual disorders), गर्भाशयदोष (Uterus-troubles), वायुके झटके (Convulsions), रक्तविकार (Anæmia), त्वग्दोष (Skin-diseases), अकालिक वृद्धत्व (Premature senility), अर्धांगवायु या लकवा (Paralysis) आदि अनेक विकार उत्पन्न होते हैं।

विद्वानोंका मत है कि मलावरोधसे उत्पन्न हुए विषमय द्रव्य दुष्ट व्रण और कॅन्सर (Cancer) जैसे भयंकर रोगोंको उत्पन्न करते हैं।

(आ) मलावरोधके कारण।

मलावरोधके कारण ढूंढने बैठें, तो सैंकडे से गिने जा सकेंगे। किन्तु उनमेंसे एक भी कारण ऐसा नहीं है, जिसे समयपर रोक न सकते हों या मूलसहित नष्ट न कर सकते हों। तिसपर भी ऊपर ऊपर दिखाई देनेवाले असंख्य कारण नीचे लिखे कारणोंमें शामिल हो सकते हैं। वे कारण इस प्रकार हैं-अभक्ष्य-भक्षण, अयोग्य -भक्षण, अति-भक्षण, दुर्वर्तन, रातको जागना, बूरी आदतें और योग्य व्यायामका अभाव। आजकलका मुख्य कारण है योग्य व्यायामका अभाव।

सच्चा सच्चा आरोग्य संसारमें बहुतही थोडोंको नसीब हुआ दीखता है। शास्त्रीय परीक्षा से पता चलेगा कि यद्यपि अपन बिलकुल बीमार नहीं रहते तब भी पूर्ण नीरोग भी नहीं रहते। इस हालतके कारण गलत भोजन, अति भोजन और शारीरिक व्यायामका अभाव ही हैं।

मलावरोधप्रतिबंधक तथा विनाशक उपाय।

क्या मलावरोध का प्रतिबंध दवासे हो सकता है? मलावरोधसे उत्पन्न होनेवाले विकारोंसे मुक्त होनेके लिए औषधि लेनेकी ओरही लोगोंके मनका झुकाव होता है। डॉक्टर और वैद्योंसे वे पूछते हैं– 'मैं कौनसी दवा लूं? मैं क्या लूं?' किंतु यह प्रायः कोई भी नहीं पूछता कि 'मैं क्या करूं? डाक्टर और वैद्य रेचक या सारक दवा देते हैं। परन्तु इस रेचकसे मलावरोध नष्ट होनेके बजाय अधिक बढता है। यह कल्पनाही भूलभरी है कि रोग औषधोंसे नष्ट होते हैं। रेचक औषधिके उपयोगसे मलावरोधका विकार अधिक बढता है और उसका परिणाम दुःसाध्य रोगमें होता है।

मित और योग्य आहार और योग्य व्यायामसे ही मलावरोधका प्रतिबंध या नाश होता है। किंतु अपनेको यहां व्यायामकाही विचार करना है।

चूंकि लिखेपढे समाजमें जो अस्वस्थता फैली है, उसका मूल अन्य किसी व्याधिकी अपेक्षा मलावरोधमेंही विशेष अंकुरित हुआ रहता है, इसलिये यह स्पष्ट है, कि वही व्यायाम अन्य किसी भी व्यायामसे अधिक माननीय होगा, जो मलावरोध नष्ट करनेवाला या उसे प्रतिबंध करनेवाला होगा।

इस दृष्टिसे सूर्यनमस्कारका व्यायाम मुख्यतः उदरस्नायुओंको, दोनों अंतडियोंको और सब पचनेंद्रियोंको चालना देनेवाला है। जिसपर मलोत्सर्गकी क्रिया अवलंबित है, ऐसी अंतडियोंकी नैसर्गिक मंथनक्रिया अथवा सारक क्रियाको हमारी नमस्कारपद्धति अच्छी तरह उत्तेजना देती है।

बैठे काम करनेवाले और परिश्रमके काम करनेवाले भी स्त्रीपुरुष अत्यन्त महत्त्वक होनेपर भी जिनकी ओर ध्यान नहीं देते, ऐसे स्नायु हैं पेटके और अंतडियोंके।

नमस्कारों के तख्ते की ओर केवल सरसरी तौरसे नजर डाले तब भी दिखाई देगा कि नं० २, ५, ६, ७ और ९ ये आसन इसीलिये नमस्कारोंमें रखे गये हैं, जिससे कि अंतडियों और पेटके स्नायुओंका प्रसरण हो, आकुंचन हो और उनपर अच्छा दबाव पडे। सब पचनेंद्रियोंको इस प्रकारका व्यायाम रोजीना मिलेगा तो मलविसर्जन सहज और निःशेष होगा। सूर्यनमस्कारका यही अनुपम गुण विशेष रीतिसे बतलाना है। दूसरे किसी भी व्यायामपद्धतिमें इन खास स्नायुओंका इतना आकुंचन और प्रसरण नहीं होता।

सूर्यनमस्कार डालनेमें ऊपर बतलाये अनुसार पेटको और अंतडियोंको जोरसे व्यायाम होता है। इसके सिवा नमस्कारोंमें ॐ प्रणवके तथा बीजाक्षरों-मेंसे 'ह्रौं' अक्षरोंके उच्चारणसे स्थूलांत्रका-बडी अंतडियोंका-अंतिम भाग गुदकांड (Rectum) और गुदद्वार (Anus) पर असर होता है। इसके लिये प्रमाण यह है कि प्रातःस्नानके पहले मलविसर्जन साफ न हुआ तो इस सुंदर व्यायामके पश्चात् घण्टे आधा घण्टेमें पूर्ण होता हैं, यही है।

कोई शंका करेगा कि, 'पूरे दिनभर हर तरहके परिश्रम करनेसे जब हमें भरपूर व्यायाम मिलता है, तब सूर्यनमस्कारोंकी हमें आवश्यकताही क्या?' इसके लिए उचित उत्तर अपने शरीरस्वास्थ्यका सूक्ष्म निरीक्षण करनेहीसे मिलेगा। उन्हें दिखाई देगा कि बडे परिश्रम करनेपर भी उनके शरीर और मन का स्वास्थ्य सोलह आने ठीक नहीं रहता। उसका कारण है सर्वांगीण योग्य व्यायामका अभाव। सूर्यनमस्कारसे केवल उदरमें स्थित अवयवोंकी क्रियाएँ ही ठीक चलती हैं, यह नहीं, किन्तु शरीरका सब प्रकारसे विकास होता है। रोजके किसी भी शारीरिक परिश्रमसे यह लाभ नहीं होता। क्योंकि विशेष प्रकारके श्रमोंके कार्यसे विशिष्ट अवयवोंकोही व्यायाम होता है। बचे हुए अवयवोंको-खासकर पेटके स्नायुओंको—व्यायाम बिलकुल नहीं होता।

(ई) स्वानुभव।

बद्धकोष्ठ हमारे बारेमें आनुवांशिक रोग है। हमारे संपूर्ण कुटुंबको इस व्याधिने घेरा था। हमारे पिताजी, माताजी, सब भाई, सब बहिनें, चाचे, उनके लडके,

बच्चे आदिको मलावरोध और उसीसे उत्पन्न होनेवाली बवासीरने पीडित कर दिया था। किन्तु यह आनुवंशिक व्याधि और कुछ नहीं। निरा आहारसम्बन्धी और आरोग्यसम्बन्धी भूलोंका वंशपरंपरासे आया हुआ दुष्परिणाम था। करीब छब्बीस सत्ताईस वर्षपूर्व हमने सूर्यनमस्कार आरंभ किए। उससे पहले कई वर्ष अन्य व्यायाम पद्धतियुक्त रीतिसे बिना नागा हम लेते रहे। तिसपर भी मलाविरोध कायम था और यह स्वाभाविक ही था कि हम इसका सारा दोष आनुवंशिकताके मत्थे मढते थे। इस मलावरोधसे उत्पन्न हुई बवासीरसे हम इतने बीमार हुए कि सन १९०९ई. में शस्त्रक्रियासे उसका नाश करना अपरिहार्य हो गया। बवासीर नष्ट होनेसे हमें आराम हुआ किंतु मलावरोध कायमही रहा। किंतु आश्चर्यकी बात तो यह है कि पद्धतिसे सूर्यनमस्कारोंका आरंभ हमने १९०८ में किया और तबसे मलावरोधका विकार–हमारा जीवितशत्रु-धीरे धीरे क्षीण हो गया। आगे दो वर्षोंमें वह मूलसहित नष्ट हो गया। साधारण लोगोंकी समझ है कि उतरती उमरमें मलावरोध बल पकडता है। इस समझको आज हमने झूट साबित किया है। इससे निःसंदेह सिद्ध होता है कि यदि बालकपनसे ही हमने पद्धतियुक्त सूर्यनमस्कारोंको अपनाया होता, तो मलावरोध और बवासीर उत्पन्नही न हुई होती।

(उ) उपसंहार।

हम निःसंदिग्धतासे कहते हैं कि सब प्रकारके शारीरिक व्यायामोंमें मलावरोध-प्रतिबंधन और बद्धकोष्ठतानाशक इष्टफलदायी व्यायाम सूर्य-नमस्कारोंको छोड दूसरा नहीं है। मलावरोध क्या है? सुधरे हुए लोगोंके शरीरोंमें भिदा हुआ एक जालिम विषही है। मनुष्यके सब रोगोंकी उत्पत्ति और उनकी बाढ इस मलावरोधके ही कारण होती है।

सुज्ञ पाठकगण! आप लोग आजही सूर्यनमस्कारको आरम्भ करे और ईश्वरदत्त आयु तथा आरोग्यरूपी सम्पत्तिको प्राप्त कर कर्तृत्ववान् बने।

२. क्षय।

(अ) परिभाषा।

फेफडोंमें रुधिरप्रवाहके रोगोत्पादक और अनवश्यक द्रव्योंका संचय होनेसे क्षयरोग उत्पन्न होता है।

(आ) क्या क्षयरोग जंतुजन्य है?

जन्तु-शास्त्र-वेत्ताओंका कथन है, कि सूक्ष्म क्षय-रोग-जन्तुओंसे क्षयकी व्याधि उत्पन्न होती है। क्योंकि शरीरका कोई भी भाग क्षयकी व्याधिसे पीडित होता है तब इन जन्तुओंके झुण्डके झुण्ड उस भागमें घूमते हुए दिखाई देते हैं। इसीसे कहा जाता है कि ये जन्तु ही क्षयरोगके उत्पन्न करनेवाले हैं। वे शास्त्र-वेत्ता इस बातको भी मानते हैं कि जिन मनुष्योंमें जबरदस्त प्रतिरोधक शक्ति रहती है, उनको ये जन्तु तनिक भी हानि नहीं पहुँचा सकते।

इसपरसे यह उपसिद्धान्त माना जा सकता है कि यदि रोगप्रतिबन्धक शक्ति की वाढ हो जावे, तो इन जन्तुओंसे तनिक भी भय नहीं है।

अनुभवसे सिद्ध हो चुका है कि हमारे सूर्यनमस्कारोंसे रोगप्रतिबन्धक शक्ति बढती है। जब क्षय-जन्तुओंके लिए अनुकूल भूमि तैयार रहती है, तब उन जन्तुओंको विनाशक कार्य करनेका अवसर मिलता है।

विषमज्वरोत्पादक, हिमज्वरोत्पादक, क्षयविकारोत्पादक रोगजन्तु नीरोग और शक्तिवान् मनुष्योंके कण्ठमें, थूँकमें और लारमें दिखाई देते हैं। तिसपर भी वे लोग इन रोगोंसे अवश्य ही पीडित होते हैं यह नहीं।

प्रत्येक शहरवासीके पेटमें, नाकमें, गलेमें लाखों विषैले रोग-जन्तु जाते रहते हैं। इस बातमें कुछ भी तथ्य होता कि जन्तुओंसे रोग उत्पन्न होते हैं, कारखानों और पुतली घरोंके मजदूर और कामगार अनेक भयानक रोगोंके थोडेही समयमें भक्ष्य बन गए होते। किंतु वास्तवमें ऐसा नहीं है।

इसी लिए हम जोरदार रीतिसे कहते हैं, कि यदि शक्तिसम्पन्न, नीरोग एवं रोगप्रतिकारक्षम तबियत नमस्कारोंके द्वारा प्राप्त की जावे, तो विषैले जन्तुओंसे डरनेका कोई कारण नहीं।

(इ) क्षय-रोगसे होनेवाले भयंकर अनर्थ।

शास्त्रज्ञोंका अनुमान है कि पृथ्वी कुल मनुष्यसंख्याके पांचवें हिस्सेके बराबर लोग क्षयरोगके ग्रास बन जाते हैं। तिसपर भी इस बातकी ओर कितने थोडे लोगों का ध्यान है।

कितने ही वर्षोंसे बुद्धिमान् वैद्यशास्त्रज्ञ क्षयरोगके लिए रामबाण औषधि ढूँढनेमें लगे हुए हैं। अबतक उस औषधि की खोज जारी है और संसार इस खोजके फलकी आशा किए बैठा है।

रसायन-शास्त्रके धुरंधर विद्वान् डाक्टर चुनिलाल बोस, सी० आय० ई०, एम् ० बी०, 'लिबर्टी' नामक पत्रिका की सन १९२९ की २८ जुलाई की संख्यामें लिखते हैं –

'बंगाल और बिहार प्रांतोंके बडे बडे नगरोंमें क्षयरोग और उससे होनेवाली मृत्यु का मान एकसा बढता ही चला जाता है। दोनों प्रान्तोंमें उसने सदाके लिए अड्डा जमाया मालूम पडता है। और हरसाल अनगिनती स्त्रीपुरुष–खासकर स्त्रियाँ-उस रोगके कारण मृत्यु पाते हैं।' बम्बई, मद्रास आदि अन्य प्रांतोंमें इससे अच्छी स्थिति होगी, ऐसा मालूम नहीं पडता।'

(ई) अचूक गुणकारी उपाय।

रात्रिके समय खुली हवामें सोना और दिनको खुली हवामें घूमना, फिरना तथा व्यवहार करना इन उपायोंसे यद्यपि क्षय-रोग थोडा बहुत नष्ट होता है या उसे किंचित् प्रतिबंध होता है, तथापि उससे इष्ट हेतु पूर्णतया सिद्ध नहीं होता।

क्षयरोगपर रामबाण उपाय है शास्त्रशुद्ध प्राणायाम ही। प्राणायामकी तीन क्रियाएँ रहती हैं—पूरक, कुंभक और रेचक। और ये तीनों क्रियाएँ केवल नासिकाके मार्गसे ही करनी होती हैं।

साधारणतः लोग समझते हैं कि प्राणायामका अर्थ है वायुके पूरकसे छाती-का आकार बढता। किन्तु प्राणायामका रहस्य पूरक करनेमें नहीं, वह रेचक

करनेमें है। रेचक करनेकी सच्ची पद्धति पांतजली, याज्ञवल्क्य आदि महर्षियोंने और हठयोग-प्रदीपिका, अमृतबिंदूपनिषद् आदि ग्रन्थोंने अधिकारी रीतिसे प्रतिपादन की है। उसके अनुसार रेचककी पद्धति है, भीतर ली हुई वायुको नाकसे धीरे धीरे बाहर छोडना और फेफडोंकी दूषित विषैली हवा बाहर भगानेके लिए जितना हो सकता है, उतना पेट भीतरकी ओर दबाना।

बहुतेरे अमेरिकन और युरोपियन श्वसनशास्त्रवेत्ता हमारी रेचकपद्धति मानते हैं।

डाक्टर ल्यूकस सन १९३० जनवारीके 'हेल्थ अँन्ड एफिशन्सी' (Health and Efficiency) नामक मासिकमें लिखते हैं-प्राणायामसे होनेवाले लाभ का विचार करो। कोई भी शारीरिक विकार क्यों न हो, वे प्राणायामसे नष्ट होवेंगे। रक्तमें प्राणवायु-ऑक्सिजनका भरपूर संचय होकर, वह पैरका शैत्य नष्ट करता है। उससे अंतडियोंको मंथनके सदृश चालना मिलकर मलावरोध का कष्ट मिट जाता है। यकृत्को व्यायाम मिलता है और उसकी मन्द अवस्था निकल जाती है। शरीरके भिन्न भिन्न अवयवोंमें इकट्ठे हुए मेदका दहन करनेके लिये प्राणवायु भरपूर पुजोया जाता है और उससे गठिया, वात आदि शिकायतें नष्ट हो जाती हैं। प्राणायाम करनेके लिये एक पाई भी खर्च नहीं होती और फल मर खूब मिलता है।

क्षयका समूल छेदन और न्यूमोनिया जैसे रोगोंका निश्चयसे प्रतिबंध प्राणायामके पूरक लिये हुए वायुके प्रमाणपर निर्भर नहीं है, किन्तु रेचक किये हुए वायुके प्रमाणपर निर्भर है।

अब देखिये सूर्यनमस्कारमें हमने निःश्वसन अर्थात् रेचककी शास्त्रशुद्ध पद्धति कैसे शामिल की है।

नमस्कार डालते समय संख्या२,५,९ आसनोंमें पेट भीतर खींचकर पूर्ण रेचक करना पडता है। सारांशमें, एक संपूर्ण नमस्कारमें तीन प्राणायाम (Deep Breaths) करने पडते हैं। इस प्रकार पचीस नमस्कारोंके एक आवर्तनमें सहजहीमें पचहत्तर पूर्ण प्राणायाम होते हैं। साधारण पुरुष या स्त्री तीस मिनिटमें

नमस्कारोंके चार आवर्तन कर सकती है। इन चार आवर्तनोंमें ३०० पूर्ण प्राणायाम होते हैं, अर्थात् ३०० पूरक, ३०० कुंभक और ३०० रेचक होते हैं।

केवल प्रतिदिन पद्धतियुक्त सूर्यनमस्कारका व्यायाम करनेसे क्षयकारी जंतुही नहीं, बल्कि क्षयरोग भी तुमसे दूर भाग जावेगा।

खुली शुद्ध हवामें प्रातःकालके बालरविके कोमल एवं चैतन्यपूर्ण किरणोंमें खुले शरीरसे और शास्त्रशुद्ध पद्धतिसे किये जानेवाले सूर्यनमस्कारोंके लोकोत्तर व्यायामकी महत्ता जितनी वर्णन करें थोडी ही है।

इस प्रकार सूर्यनमस्कारका व्यायाम नियमिततासे, पद्धतिसे, प्रतिदिन और सावधानीसे करनेसे क्षयरोगघातक और क्षय–रोग–प्रतिबंधक शक्ति प्राप्त होती है।

(३) पुनः तारुण्य--लाभ।

अकालमें बुढापा और अकाल मृत्यु मानवजीवनके दो महत्संकट हैं। यौवनके उत्साहके सदृश उत्साह कभी भी और कहीं भी स्पृहणीय ही है अथवा अत्यंत आवश्यक है। अंग्रेजीमें एक कहावत है, जिसका भावार्थ यह कि, 'गंज खा जानेकी अपेक्षा घुर जाना अच्छा है।' स्त्रीपुरुष यदि योग्य शारीरिक व्यायाम बिलकुल बंद कर दें, तो उन्हें जरा (बुढापा) और मृत्यु जल्दी मिलेगा।

नीचे लिखे उपाय नित्य नियमसे किये जावें, तो वृद्ध स्त्रीपुरुषोंका शारीरिक और मानसिक तेज आमरण कायम रहेगा।

(अ) सुदृढ, सीधा और नबनेवाला पृष्ठवंश।

पीठकी रीड यदि सीधी हो, तो सारा शरीर सीधा रहता है। शरीरका मज्जातंतुजाल-मस्तिष्क, पीठकी रीढ और शरीरमें फैली हुई उनकी शाखाओंका बना है। पृष्ठरज्जुही जीवनका द्योतक है। उसमें विकृति उत्पन्न हुई, तो मृत्यु-से ही भेट करनी पडती है। यदि पृष्ठरज्जु दुर्बल हो, तो सारा शरीर दुर्बल रहता है। इस मज्जातंतुजालके कार्य योग्य रीतिसे न चलें, तो हृदय, जठर, यकृत्, मूत्रपिण्ड, ग्रंथी आदिकी क्रियायें ठीक न चलेगीं।

उतरती उमरमें पृष्ठवंशका आकुंचन और प्रसरण सदैव किया जाना चाहिये। उससे शरीरकी सब क्रियायें अच्छी तरह चलकर 'साठा सो पाठा' कहावत चरितार्थ होती हैं। इसलिये वृद्ध स्त्रीपुरुषोंको चाहिये कि वे शक्त्यनुसार सूर्यनमस्कार रोज डालें। क्योंकि इसमें पृष्ठवंशके आकुंचन और प्रसरणका उत्तम प्रबंध है।

(आ) बलवान् पीठ।

मनुष्यका सुदृढपन उसके पीठकी मजबूतीपर निर्भर रहता है। जब जब अपन देखते हैं बूढे लोगोंका पृष्ठवंश झुक जानेसे पीठमें कमान हो गई है, तब तब साधारणतः यही कल्पना की जानी है कि बूढापेमें ऐसा होता ही है। किंतु यह कल्पना ठीक नहीं है। वृद्ध यदि उचित और नियमित व्यायाम करें, तो यह कमजोरी और कूबड निकल जावेगा।

हमारे सूर्यनमस्कारोंके सब आसनोंमें पीठपर अच्छा तान पडकर व्यायाम होता है। इसलिये पीठ बलवान् होती है और कूबड कभी भी नहीं आता।

(इ) नीरोग कार्यक्षम जठर।

उमरके ५५-६० वर्ष हो जानेपर चौबीस घण्टोंमें एक ही बार भोजन करना सुखदायक होता है। अतिभोजन, अभक्ष्य-भक्षण, उत्तेजक पेय और हमेशा दवाइयाँ लेनेसे अपचन होता है। अपचन ही मलावरोधका मुख्य कारण है। इसलिये सावधानी रखना चाहिये कि अपचन न होने पावे। पेटमें वायु उत्पन्न न होवे। मलावरोध और अपचनसे शरीरके जोडोंमें दर्द, घुटनोंमें दर्द, कमरमें दर्द, पैरमें दर्द आदि बुढापेके साधारण विकार उत्पन्न होते हैं। इसलिये बुढापेमें भारी, बहुत स्निग्ध या वात करनेवाली चीजें न खानी चाहिये।

नमस्कारके पहले, दूसरे, पांचवें तथा नौवें आसनमें जठरको व्यायाम होता है और वह बलवान् तथा कार्यक्षम बनता है।

(ई) स्थूलान्त्र अर्थात् बडी अँतडियोंकी कमजोरी।

बहुतेरे लोग समझते हैं कि हर दिन एक बार मलविसर्जन हो जाय तो

मलावरोध नहीं है। किन्तु महत्त्व कि बात है किस प्रकार और कितने बार अँतडियाँ साफ की जावें। हरएक भोजनके पश्चात् एक बार और प्रातःकाल एक बार इस प्रकार दिनभरमें तीन बार–कमसे कम दो बार तो भी बिना औषधीके निःशेष मलशुद्धि होनी चाहिये। इसलिये प्रत्येक व्यक्ति बडी अँतडियाँ जँचवा लेवे और निश्चय करा लेवे कि उसमें मलातिरेक या मलविशेष संचित या चिपका नहीं है।

नमस्कारका पहला और चौथा आसन छोड अन्य सब आसनोंमें अँताडियोंको व्यायाम होकर मलविसर्जन साफ होता है।

(उ) नमनेवाले जोड।

बहुतसे बूढे स्त्रीपुरुषोंके जोडोंमें दर्द होता है। उससे उन्हें बहुत कष्ट होता है। अति आहारसे या अयोग्य भक्षणसे और व्यायामके अभावके कारण गठिया बात विकार होता है। इसीलिये वृद्धोंको चाहिये कि हित आहार और वह भी मित–लेना चाहिये; तथा उचित व्यायाम यथाशक्ति लेना चाहिये।

कंधे, कुहनी, कलाई, कमर, घुटने, घोटे आदि सभी जोडोंको प्रत्येक नमस्कारमें अच्छा व्यायाम होता है। इसलिये वृद्धोंको चाहिये कि रोज, नियमसे, यथाशक्ति सूर्यनमस्कार डाले। इससे गठानोंमें दर्द होनेका विकार बुढापेमें भी उन्हें नहीं सतावेगा।

(ऊ) मेद–वृद्धिका नाश।

साधारणतः स्थूल शरीरके मनुष्य अल्प आयुवाले होते हैं। यदि वे पेटका घेर घटाकर छातीका घेर बढानेका प्रयत्न करें, तो उन्हें नीरोगता और दीर्घ आयुका लाभ होगा। छातीका घेरा पेटके घेरसे बहुत अधिक होना चाहिये। यह कार्य पद्धतियुक्त नमस्कार बिना नागा रोज डालनेसे होता है। स्वयं हमारे और दूसरोंके अनुभवसे यही बात सिद्ध हुई है।

(ऋ) प्राणायाम।

यदि हृदय और फेफडे सामर्थ्ययुक्त हों, तो ओज, सहनशक्ति, रोगप्रतिबंधक-

शक्ति और आयु बढती है। यह सत्य है कि कोई भी व्यायाम करनेसे थोडा बहुत प्राणायाम होकर हृदय और फेफडे अंशतः बलवान् होते हैं। किन्तु व्यायामके साथ सशास्त्र प्राणायामकी जोड करा देनेसे छाती भरी हुई और चौडी अवश्यही हो जाती है। उससे हृदय और फेफडोंकी क्रियाएँ जोरदार और खुली होने लगती है। उनपर व्यर्थ तान नहीं पडता। इसलिये स्त्रीपुरुष रोज यथाशक्ति नमस्कार डालें। क्योंकि इसमें सशास्त्र प्राणायामकी अच्छी योजना है।

(ऋ) तेजस्वी कान्ति।

शरीरका मैल बाहर डालनेवाली-अर्थात् आरोग्यघातक, त्याज्य और अनवश्यक चीजें बाहर डालनेवाली चार इन्द्रियां हैं, यथा बडी अँतडी, मूत्रपिण्ड फेफडे और त्वचा। मलोत्सर्गक इंद्रियोंमें त्वचा भी एक इन्द्रिय है। इस बातको सहजमें कोई समझता नहीं है। आरोग्यका बहुत बडा हिस्सा त्वचाकी योग्य क्रियापर अवलंबित रहता है। क्या हमारे देशमें और क्या अन्य देशोंमें शरीरपर कपडेका अनवश्यक बोझ लादनेकी जरूरत नहीं होती। यह माननेमें कोई हानि नहीं कि प्रतिशत१०।१५रोग वस्त्रोंकी अत्याधिकतासे उत्पन्न होते हैं। इससे सिवा खर्च भी बढता है। स्वच्छ बहती हवाका और सूर्यप्रकाशका शरीर-पर अच्छाही असर होता है। त्वचाकी कांति नीरोगता आर सामर्थ्य बढते हैं और कायम रहते हैं। अतएव खुली हवामें और धूपमें खुले बदनसे नमस्कार डालनेकी और घूमने फिरनेकी आदत रखनी चाहिये।

यदि नमस्कार प्राणायामयुक्त और अवयवोंको तानकर डाले जावें तो सारे शरीरमें खूब पसीना आता है। पसीना आनेसे शरीरके विषमय या दोषयुक्त द्रव्य त्वचाके छिद्रोंसे बाहर निकल जाते हैं और उसके साथही वायुमंडलके तथा धूपके आरोग्यदायक ओजस्वी द्रव्य शरीरमें सोख ली जाती हैं। इस प्रकार त्वचाके द्वारा रक्त निर्दोष हो जानेसे शरीरकी कांति बढती है और शरीर तेजस्वी होता है।

(ल) जवानीका उत्साह।

'श्रद्धामयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धः स एव सः' । यह गीतावचन और 'A man is as old as he feels,' यह अंग्रेजी कहावत वृद्ध स्त्रीपुरुषोंको विशेष लागू होती है। यदि यह भावना उत्पन्न हो जावे कि 'अब मैं बूढा हो चला,' तो मनुष्य सचमुच ही और जल्दही वृद्ध होने लगता है। यदि यौवनके उत्साहका विश्वास नष्ट हो जावे, तो मालूम होने लगता है कि अपन बूढे हुए, और वह मनुष्य बूढेकासा बर्ताव करने लगता है। भावना, श्रद्धा या आत्मविश्वास मानवसामर्थ्यका तत्त्व है।

जिस समय मनुष्य अपनी सेवावृत्तिसे या अन्य व्यवसायसे निवृत्त होता है, उस समय उसे खुदको लगने लगता है कि अपन बूढे हो गये और वह कोई भी शारीरिक अथवा बौद्धिक उद्योग न करके आलसमें समय बिताता है। कुछ शारीरिक काम करनेसे आयु कम होगी आदि निराधार, निरर्थक और अनर्थकारी कल्पना करते, वह आयुका अपव्यय करता है। किंतु उस मनुष्यको पक्का ध्यान रहे कि अकालिक मृत्यु और अकालिक बुढापा जो आता है वह योग्य व्यायाम, व्यवसाय, उद्योग इत्यादि शरीर घुरनेसे नहीं आता; किंतु निरुद्योगसे, आलससे, शरीर गंजा देनेसे होता है। यौवनका उत्साह योग्य शारीरिक और मानसिक व्यायामपर, व्यवसायपर अवलंबित रहता है। शरीरके और मनके व्यापार-व्यवसाय परस्परावलंबी है। यदि यह दृढ भावना धारण की जावे कि 'नमस्कारोंके द्वारा मैं अपना यौवनका उत्साह और उम्मीद सदैव कायम रखूंगा' तो यौवनावस्थाकी तेजी, उत्साह और आनन्दका आस्वाद अन्ततक अंशतः तो अवश्यही ले सकेंगे।

(ए) मानसिक और शारीरिक चैतन्य और कर्म।

आयुकी किसी भी अवस्थामें कर्तव्यनिवृत्त होनेकी जरा भी आवश्यकता नहीं है। यदि किसीको किसी खास प्रकारके शारीरिक, मानसिक या बौद्धिक उद्योगकी रुचि हो, तो उसे वह उद्योग आमरण जारी रखनेमें कोई रुकावट नहीं।

यदि उद्योगी मनुष्यको-उद्योगशील मनुष्यको-कहा जाय कि तुम कुछ भी न करके स्वस्थ बैठो, तो उसे यही लगेगा कि देहान्त अच्छा किन्तु यह निरुद्योगिता नहीं चाहिये। कुछ भी न करके केवल ऐष-आराम और विषय-सेवनमें समय बिताना भी कुछ दिनके बाद असहनीय होगा।

इस कल्पनामें ही अपरिमित समाधान रहता है कि मैं किसी महत्त्वपूर्ण ध्येयकी पूर्तिके लिये प्रयत्न कर रहा हूँ।

'कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेत् शतं समाः।' (वा० य० ४०।२)

अर्थात् सत्कर्म अव्याहत करते हुए ही सौ वर्ष जीवित रहनेकी इच्छा करनी चाहिये। यह शुक्लयजुर्वेदकी आज्ञा है।

मानसिक, बौद्धिक उद्योगकी उत्तम आरोग्यके लिये खास करके वृद्धोंके आरोग्यके लिये अत्यन्त आवश्यकता है। सांख्यशास्त्रसे पता चलता है कि शास्त्रज्ञ, तत्त्वज्ञानी धर्मशास्त्रज्ञ आदि बौद्धिक श्रम करनेवाले लोग शारीरिक श्रम करनेवाले लोगोंकी अपेक्षा और धन्धा करनेवाले लोगोंकी अपेक्षा अधिक काल जीते हैं। चित्तकी एकाग्रता करते बनना मानसिक सामर्थ्य दीखता है।

अन्ततक मनका सामर्थ्य टिके, कुछ न कुछ उपयुक्त कर्म करते बने, तभी तो दीर्घ आयुका उपयोग। बना —

'काकोऽपि जीवति चिरं च बलिं च भुंक्ते।'

अर्थात् 'कौआ भी बलि खाता है और बहुत दीन जीता है।' ऐसा जीवन किस कामका?

यदि आप चाहते हैं कि शरीर और मनके कार्य सुचारु रीतिसे चलें, तो शरीर और मनको योग्य व्यायाम और व्यवसाय अन्ततक देना चाहिये।

दीर्घ आयु और सदा यौवनोत्साहकी इच्छा करना मनुष्यस्वभावके अनुकूल ही है। किन्तु निसर्गके नियमोंके अनुकूल बर्ताव करनेके बजाय बहुतसे लोग बाहरका काल्पनिक यौवननिर्झर अथवा यौवनामृत प्राप्त करनेमें समय, सम्पत्ति

और सामर्थ्यका व्यर्थ व्यय करते हैं। वे भूलते हैं कि यौवननिर्झर या अमृतकुंभ उनके शरीरमें ही है और वह सुलभसाध्य है। आयुकी सीमा बढानेके लिये विविध प्रकारकी औषधियोंका उपयोग करनेका पागल प्रयत्न करनेकी आवश्यकता नहीं।

पिछले पाठको बारीकीसे और सावधानीसे पढनेके पश्चात् पाठकोंको निश्चय हो जावेगा कि उचित तथा मित आहार सेवन कर रोज सूर्यनमस्कार, पद्धति-युक्त प्राणायाम और एकाग्रतासे अन्ततक डाले जावें, तो मस्तिष्क, पृष्ठवंश, पीठ, हृदय, फेफडे, अँतडियाँ आदि अन्तरिन्द्रियाँ बलवान् एवं कार्यक्षम होती हैं, और वृद्ध स्त्री–पुरुष आमरण उपयोगी कार्य कर सकेंगे।

इस प्रकार सूर्यनमस्कारोंसे अकालमें बुढापा न आकर जवानीका उत्साह सदैव रहेगा।

—xxx—

चतुर्दश अध्याय ।

सूर्य-नमस्कारोंसे लाभ ।

मलावरोध, क्षय आदि विकार नमस्कारोंसे किस प्रकार टाले जा सकते हैं, इसका वर्णन पिछले पाठमें तथा अन्यत्र आ चुका है। इस पाठमें सूर्य-नमस्कारों-से होनेवाले लाभ संक्षेपमें इकट्ठे बताते हैं।

सूर्यनमस्कार नित्य हमारी पद्धतिसे मन्त्रयुक्त प्राणायामसहित तथा भरपूर डालनेसे नीचे लिखे लाभ होते हैं।

१. जठर, यकृत्, अँतडियाँ आदि पचनेन्द्रियोंकी सामर्थ्य बढती है और मलावरोध मूलसहित नष्ट हो जाती है।

२. मज्जातन्तुकी ताकत बढती है। मस्तिष्क, पृष्ठवंश आदि बलवान् बनते हैं। उकताहट, विस्मृति, चित्तकी चंचलता, मानासिक विकार क्रमशः नष्ट हो जाते हैं।

३. हृदय मजबूत बनकर उसके विकार, रुधिरविकार आदिको रुकावट हो जाती है।

४. फेफडे काफी बलवान् बन जाते हैं। उनमें विपुल प्राणवायु (Oxygen) का संचार होकर वे ताकतवर बनते हैं। इससे क्षयका डर नहीं रहता।

५. रक्त शुद्ध होता है। रुधिराभिसरण सुधरता है। शारीरिक आरोग्य मुख्यतः जोरदार रक्ताभिसरणपर ही अवलंबित रहता है।

६. मांसग्रंथियाँ सुदृढ बनती हैं। उनमें नया जोर उत्पन्न होता है। कण्ठ और गर्दनके प्रसरण और आकुंचनसे कण्ठग्रंथि (Thyroid gland) सामर्थ्यवान् होता है। शरीरमें मांसके गोले बढनेका भय नहीं रहता। इस ग्रन्थिके उचित कार्यपर ही मनुष्यकी सामर्थ्य और सुन्दरता निर्भर है।

७. त्वचाके कार्य और कांतिमें सुधार हो जाता है। क्योंकि पसीनेके रूपसे शरीरके अनेक अशुद्ध एवं अनवश्यक द्रव्य बाहर डाले जाते हैं और धूपके

ओजस्वी द्रव्य शरीरमें त्वचाके छिद्रोंद्वारा आकर्षित होते हैं। निर्मल, नीरोग और कांतियुक्त त्वचा रहना आरोग्यके लिये आवश्यक है और वह संसारकी और व्यवहारकी चित्ताकर्षक बात है।

८. गर्दन, कण्ठ, कंधे, दण्ड, कलाई, अंगुलियां, पीठ, कमर, उदर, अँतडियाँ, जांघें, घुटने आदि अवयव बलवान् होते हैं। पीठ बलवान् हो, तो सहसा मूत्रविकार नहीं होता।

९. अधिक उमरवाली स्त्रियोंके तथा युवतियोंके उरोभाग सुधरते हैं, सुदृढ होते हैं तथा सुडौल होते हैं।

१०. गर्भाशय और गर्भपिण्ड बलवान् बनते हैं। आर्तवविकार और उससे होनेवाला दुःख तथा वेदना नष्ट होती हैं। प्रसूति सुलभ और जल्दी होती है।

११. गोदके लडकोंवाली माताओंको दूध निर्दोष और विपुल आता है।

१२. बाल गल जाना या अकालमें ही पक जाना रुकता है। गर्दनके आकुंचन और प्रसरणसे सिरका रुधिराभिसरण अच्छा होता है। उससे मस्तकके बालोंका अच्छा पोषण होता है, सिर गंजा नहीं होता।

१३. संतानोत्पादक शक्तिका विकास होकर पुरुष आदर्श नर और स्त्री आदर्श नारी बनती है।

१४. व्यर्थका मेद झड जाता है। विशेषतः पेट, श्रोणी, जंघा, गर्दन, ठुड्डी आदिपर आया हुआ फजूल मेद कम होने लगता है।

१५. मूत्ररोग अच्छे हो जाते हैं।

१६. गर्दन आगे-पीछे झुकानेसे कण्ठमणिकी फजूल उँचाई घट जाती है।

१७. पसीनेकी दुर्गन्ध घट जाती है।

१८. पैरका धनुष्यके समान टेढापन आदि दोष बहुत कुछ कम हो जाता है।

१९. नमस्कारके १, २, ५, ७ और ९ वें आसनोंमें पेट भीतर खींचनेसे जठर, पीठ, छाती और गर्दन मजबूत होती है।

२०. नमस्कारका दूसरा और नवा आसन बिलकुल ठीक करनेसे शरीरकी उँचाई बढती है।

२१. दूसरे और नवें आसनसे बद्धकोष्ठाविकार मिट जाता है ।

२२. नमस्कारके तालबद्ध (Rhythmical) प्राणायामसे मज्जातन्तु-क्षीणता (Neurosthenia) नष्ट हो जाता है।

२३. बाह्य शरीर और स्नायु सुंदर, सुदृढ और सुडौल तो बनतेही हैं, साथ ही सभी अन्तर्गत इन्द्रियाँ सामर्थ्ययुक्त होकर कार्यक्षम बनती हैं ।

२४. क्रमसे, अनायास, निश्चयसे और विलंब न लगकर शारीरिक और मानासिक आरोग्यका शिखर पा सकते हैं ।

२५. यौवनका उत्साह कायम रखनेका शीघ्रतम मार्ग सूर्यनमस्कार है। जवानीकी उल्हसित वृत्ति कायम रहना एक प्रकारका अमोल ऐश्वर्य है। सांसारिक और पारमार्थिक सुखका अनुभव अन्ततक लेते बनना बडी अपूर्व बात हैं ।

२६. मानसिक और आत्मिक सामर्थ्य बढकर आस्तिक्यभाव दृढ होता जाता है, चित्तकी चंचलता नष्ट होती है, एकाग्रता बढती है; आशावाद, आत्मविश्वास और स्मरणशक्ति बढती हैं ।

२७. सूर्यनमस्कारोंका व्यायाम नीरोग और शुद्ध जीवनकी नीव है और उससे मिलनेवाला अलभ्य लाभ सारी आयुभर अनुभव करने मिलता है। दीर्घकाल, पद्धतियुक्त, अखण्ड और रोज सूर्यनमस्कार डालना और ग्यारहवें पाठमें बताये अनुसार उचित आहारका मित सेवन करनेसे आरोग्य और उत्साह प्राप्त होता है । इसके सिवा नशेली चीजोंके सम्बन्धमें तिरस्कार, मिर्च और गरम मसालेमें अरुचि तथा तले हुए पदार्थोंके बारेमें नापसंदी उत्पन्न होती है।

इन सबसे अधिक लाभदायक परिणाम यह होता है कि दीर्घ आयुके लिये आवश्यक जो मित और हित आहार उसकी आदत लगती है ।

इंग्लैण्डके प्रसिद्ध डाक्टर अरबथनॉट् लेन कहते हैं - 'दीर्घ आयुवाले लोग विशेषतः मिताहारी लोगोंमें ही पाये जाते हैं।' सूर्यनमस्कारके कारण मनुष्यकी प्रवृत्ति गीतामें कहे हुए सात्त्विक आहारकी ओर झुकती है।

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः॥

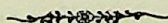
(भ. ग. १७।८)

२८. मनुष्य पापाचरणसे दूर रहता है; क्योंकि पाप निःशक्तता, रोग अथवा विकृतिका परिणाम है।

२९. मनुष्य सुविचारी बनकर उसका स्वभाव दानशील, धर्मशील और परोपकारी बनता है। इससे वह अपना समाज, अपना देश, अपना राजा इनके लिये स्वार्थत्याग और आत्मत्याग भी करनेको तैयार होता है।

३०. सूर्यनमस्कारसे ईश्वरदत्त वैभवशाली आरोग्य, सामर्थ्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु निःसंदेह प्राप्त होंगे।

सूर्यनमस्कारोंसे शरीरकी प्रमुख अन्तरिन्द्रियां, उसके स्नायु और अवयव इन सभीका परस्पर अनुकूल विकास होकर उन सबका सामर्थ्य एकसाथ ही बढता है। सुज्ञ पाठकोंको विदित हुआ ही होगा कि यह अपूर्व लाभ अन्य किसी भी व्यायामपद्धतिसे प्राप्त नहीं होता।

हमारे कहनेका भाव यह नहीं है कि सूर्यनमस्कार शरीरमें उत्पन्न होनेवाली हरएक व्याधिका इलाज है। किंतु हम अधिकारयुक्त वाणिसे यह अवश्यही कह सकते हैं कि सूर्यनमस्कारका नियमित और सच्चा अवलंबन करनेसे मनुष्यको पूर्ण स्वास्थ्य, फुर्ती, उल्हासित वृत्ति, जोरदार कार्यक्षमता और लोकोपयोगी दीर्घ आयुका अपूर्व लाभ निश्चयसे होगा।

पंचदश अध्याय।

आरोग्यका मोल।

बहुतसे लोग सोचते हैं कि यदि अपन बहुत उद्योग करेंगे, तो अपना जीवन बहुत सुखमय होगा। किन्तु वे भूल जाते हैं कि स्वस्थ और नीरोग रहनेहीसे अधिक उद्योग करनेमें अपन समर्थ हो सकते हैं। आरोग्ययुक्त शरीरसंपदाके अभावमें अन्य संपत्ति कितनीही क्यों न हों, सच्चा जीवनसुख मिलना कठिन है। व्यक्तिके स्वास्थ्यपर ही आर्थिक उन्नति निर्भर है।

आरोग्ययुक्त शरीरसंपदाही सच्चा धन है। रोगी मनुष्य अपनी खुदकी ही भलाई करनेमें असमर्थ रहता है, तब वह दूसरोंका हित क्या कर सकेगा। पानीसे लबालब भार हुआ जिन्दा सरोवर उससे बाहर गिरनेवाले पानीसे चारों ओरके प्रदेशको जिस प्रकार उपजाऊ बनाता है, उसी प्रकार आरोग्यसे भरा हुआ मनुष्य अपना स्वतःका हित करके दूसरोंकी भी भलाई कर सकता है।

यदि कुटुंबके कष्ट और अडचनोंको क्षणभरके लिये छोड दें, तब भी मजदूरोंकी बीमारी या आरोग्यहीनतासे होनेवाली व्यापार-उद्योग-धन्धोंकी वार्षिक हानि अपरिमित है। इंग्लैण्डके आरोग्यमन्त्री अपनी रिपोर्टमें लिखते है-

'इस वर्ष अकेले इंग्लैण्ड देशमें मजदूरोंकी बीमारीके कारण ढाई करोड सप्ताहोंका काम डूब गया।'

इंग्लैण्डके आरोग्यविभागके अधिकारी सर जार्ज न्यूमन कहते हैं-'सरकारी अस्पतालोंपर और रुग्णालयोंपर तथा बीमारीके कारण बेकाम हुई प्रजाके पोषणके लिये ब्रिटिश सरकारने सन १९३० में दो करोड पौंड (अर्थात् करीब सत्ताईस करोड रुपया) खर्च किया।'

देशके आरोग्यका अधःपतन और सांपत्तिक हानि दूर करनेके लिये किसी जोरदार योजनाको चलानेका समय आ चुका है। अबतक इस बारेमें भिन्न भिन्न छोटे-बडे प्रयत्न हो चुके हैं और चले भी हैं, किन्तु उनसे विशेष लाभ हुआ दीखता नहीं।

वैद्यकशास्त्रमें इतनी प्रगति और इतना सुधार होनेपर भी तथा अभी भी हो रहा है, तिसपर भी पुराने रोग बढ रहे हैं और नये नये रोग उत्पन्न हो रहे हैं। इसका मुख्य कारण है 'prevention is better than cure' 'अर्थात् रोग उत्पन्न हो चुकनेपर इलाज करनेकी अपेक्षा रोगप्रतिबन्ध याने रोग न होने देना अधिक अच्छा है' ये सुन्दर और सर्वमान्य सिद्धान्तकी अवहेलना है। इस अवहेलना और ध्यान न देनेका फल-आरोग्यहानि-हमारा समाज आज भुगत रहा है। इसलिये प्रत्येकको चाहिये कि अपनी सब बुद्धिमानी, सामर्थ्य और द्रव्य रोग उत्पन्न हो चुकनेपर इलाज करनेमें खर्च न कर, इस कोशिशमें लगा दे कि रोग उत्पन्नही न हो। इसी लिये आजकी जवान पीढीको और खासकर शाळा और कालेजके विद्यार्थियोंको शास्त्रशुद्ध और पद्धतियुक्त व्यायाम सक्तीसे करनेमें बाध्य करें। वह अनिवार्य व्यायाम सर्वसम्मत, व्यवहार्य एवं सुभीतेका होनेके लिये नीचे लिखे गुण उसमें होने चाहिये—

१. वह व्यायाम ऐसा हो जो हरएक व्यक्ति कर सके। चाहे व्यक्ति स्त्री अथवा पुरुष, युवा हो अथवा वृद्ध, श्रीमान् हो अथवा गरीब।
२. वह व्यायाम एक व्यक्ति भी कर सके और समुदाय भी कर सके।
३. उसे कहीं भी– कमरेमें वा खुले स्थानमें– कर सकें।
४. उसे थोडे स्थानमें कर सकें।
५. उसे थोडे समयमें कर सकें।
६. उसे दिनको या रातको किसी भी समय कर सकें।
७. उसे सब ऋतुओंमें कर सकें।
८. उसके करनेमें किसी साथीकी आवश्यकता न हो।
९. उसके लिये किसी भी साधन–सामग्रीकी आवश्यकता न हो।
१०. उसके लिये पूर्व तैयारी या पूर्वशिक्षाकी विशेष आवश्यकता न हो।
११. उसके लिये एक पाईका भी खर्च न करना पडे।

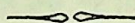
१२. उसे मृत्युतक कर सकें।

१३. उसके करनेमें विद्यार्थियोंके माबाप, पालक और शिक्षकोंकी सहानुभूति, मंजूरी और मदद हो।

१४. वह शरीरके अन्तर्बाह्य स्नायुओंको चालना देनेवाला और उन्हें सुदृढ बनानेवाला हो।

१५. वह शरीरके भीतरके मज्जातन्तु, फेफडे, हृदय, पचनेन्द्रिय आदि सभी अन्तरिन्द्रियोंको कार्यक्षम बनानेवाला हो।

१६. वह परिणामकारी हो अर्थात् उसे करनेवालाका मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य अन्ततक अच्छी उत्तम अवस्थामें रहे।

ऊपर बतलाये हुए सब गुण सूर्यनमस्कारोंके सिवा अन्य किसी व्यायाममें नहीं हैं। नमस्कार पद्धतियुक्त, शास्त्रशुद्ध और नियमसे डालनेसे बहुतसे लाभ होते हैं। (पाठ १५ देखो)। इसलिये हम बारबार जोर देकर कहते हैं कि सूर्यनमस्कारका व्यायाम अखिल मानवजातिको आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु देनेवाला है।

षोडश अध्याय।

उपसंहार।

सूर्यनमस्कार-पुस्तकका उपसंहार करनेके पूर्व १०० नियुक्त, विद्वान् और शास्त्रज्ञ लोगोंके 'आयुर्वर्धनेच्छु अमेरिकन संघ' (Life Extension Society of America) नामके संघने व्यक्तिमात्रके लिये जो आरोग्यके १५ नियम बतलाये हैं, वे हमें अच्छे मालूम हुए, इससे उन्हें उद्धृत करते हैं।

(अ) हवा—

१. अपने रहनेका कमरा हवादार हो ।

२. सदैव खुले बदन रहो । खुले बदन रहना सम्भव न हो, तो हलके, ढीले, जालीदार वस्त्रके कपडे पहिनो ।

३. कवायत सिखो और करो । घरके बाहरका उद्योगधन्धा करो । खुली हवाके खेल खेलो । उचित व्यायाम बहती हवामें रोज नियमसे करो ।

४. जहाँतक संभव हो खुली हवामें सोओ ।

५. सशास्त्र प्राणायाम करो ।

(आ) आहार—

६. अत्यशयन और शरीरकी स्थूलता जहांतक बने वरकाओ ।

७. मांस और अण्डे जहाँतक बने कम खाओ ।

८. जिस सहज खाना और निगल जाना कठिन हो, ऐसा कुछ अन्न और भाजीपाला आदि आकार बडा कुछ अन्न तथा कुछ कच्चा अन्न इतने प्रकारका रोजका भोजन हो ।

९. सावकाश, अच्छी तरह चबाकर और स्वाद लेते हुए भोजन करो ।

(इ) विष—

१०. नियमसे रोजीना मलोत्सर्ग साफ और अनेक बार हो ।

११. खडे रहनेपर, बैठनेपर और चलते समय शरीर सीधा रखो, झुका हुआ न रखो ।

१२. दूषित या विषमय पदार्थोंका शरीरमें प्रवेश न करने दो ।

१३. दांत, डाढ और जीभ सदैव स्वच्छ रखो ।

(ई) काम और विश्राम—

१४. काम करना, खेलना, व्यायाम करना, विश्राम करना, नींद लेना, ये सभी बातें परिमित हों ।

१५. चित्त शांत और प्रसन्न रखो ।

❀

'तत्त्वतः देखनेसे मालूम होगा कि ये नियम —

१. कृत्रिम नहीं, स्वाभाविक हैं।

२. कठिन नहीं, सरल हैं।'

यदि इन नियमोंका उचित पालन करें, तो—

१. बुढापा और मृत्यु दूर रहते हैं।

२. व्यक्तिगत और सामाजिक ह्रास टल जाता है, और

३. 'रोगोंका प्रतिबन्ध होता है।'

ऊपरके उद्धृत अंशका सावधानीसे मनन करें, तो सहृदय सुज्ञ और विचारी पाठक देख सकेंगे कि सूर्यनमस्कारका व्यायाम स्वाभाविक एवं सरल होकर अन्तिम भागमें बतलाया हुआ लक्ष्य सिद्ध कर देनेवाला है।

ग्रन्थसमाप्तिके पूर्व पाठकोंसे पुनः बतला देना चाहते हैं कि अन्य व्यायामोंके 'खेलोंके और विहारोंमें अपना मन खेलके दाँव पेच, कृति आदि बातोंको उत्तम प्रकारसे कर सकनेकी ओर रहता है। किन्तु नमस्कारके समय अपना मन स्वतःका स्वास्थ्य, कार्यक्षमता, सामर्थ्य और दीर्घ आयु प्राप्त कर लेनेकी ओर रहता है।'

अन्तमें हम अपने सुज्ञ पाठकवर्गसे और स्त्री, पुरुष, वृद्ध, युवा, गरीब, श्रीमान्, कमजोर, बलवान्, यच्चयावत मनुष्यमात्रको निश्चयपूर्वक बतलाते हैं, कि अबतक वर्णन किये हुए अनुसार योग्य आहार, विहार आदि नियमित रखकर सूर्यनमस्कार रोज, अव्याहत रीतिसे और पद्धतियुक्त डाले जावें, तो व्यक्तिका कल्याण तो सब प्रकारसे होता ही हैं, इसके सिवा अखिल जनसमूह को भी उत्तम आरोग्य, बल, कार्यक्षमता और दीर्घ आयुका लाभ होता है, साथ ही एकनिष्ठतासे देशसेवा करनेकी फुर्ति और सामर्थ्य भी प्राप्त होता है।

॥ श्रीजगदम्बार्पणमस्तु ॥

विषयसूची

समाप्त

ऋग्वेदका सुबोध भाष्य

ऋग्वेदमें अनेक ऋषियोंके दर्शन हैं। इसके प्रत्येक पुस्तकमें उस ऋषिका तत्त्वज्ञान, संहिता-मंत्र, अन्वय, अर्थ और टिप्पणी है। निम्नलिखित ग्रंथ तैयार हुए हैं। आगे छपाई चल रही है-

१ मधुच्छन्दा ऋषिका	दर्शन	मूल्य.	१) रु.
२ मेधातिथि ,,	,,		२) रु.
३ शुनःशेप ,,	,,		१) रु.
४ हिरण्यस्तूप ,,	,,		१) रु.
५ कण्व ,,	,,		२) रु.
६ सव्य ,,	,,		१) रु.
७ नोधा ,,	,,		१) रु.
८ पराशर ,,	,,		१) रु.
९ गोतम ,,	,,		२) रु.
१० कुत्स ,,	,,		२) रु.
११ त्रित ,,	,,		१॥) रु.
१२ संवनन ,,	,,		॥) रु.
१३ हिरण्यगर्भ ,,	,,		॥) रु.
१४ नारायण ,,	,,		१) रु.
१५ बृहस्पति ,,	,,		१) रु.
१६ वागाम्भृणी ऋषिकाका	,,		१) रु.
१७ विश्वकर्मा ऋषिका	,,		१॥) रु.

स्वाध्याय-मण्डल, पारडी [जि. सूरत]

आसन।

योगकी आरोग्यवर्धक व्यायाम-पद्धति

अनेक वर्षोंके अनुभवसे यह बात निश्चित हो चुकी है कि शरीरस्वास्थ्यके लिए आसनोंका आरोग्यवर्धक व्यायामही अत्यंत सुगम और निश्चित उपाय है। अशक्त मनुष्य इससे अपना स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।

इस पद्धतिका सम्पूर्ण स्पष्टीकरण इस सचित्र पुस्तकमें है। मूल्य केवल २॥) अढाई रु. और डा. व्य. ॥) आठ आने है। म. आ. से ३) रु. भेज दें।

आसनोंका चित्रपट।

२०"×२७" इंच कागजपर, मूल्य।) डा. व्य. -)

सूर्यभेदन-व्यायाम।

(सचित्र)

इस पुस्तकमें योगके बलवर्धक व्यायाम चित्रोंके साथ दिए है। मू. ।॥) डा. व्य. =) चौदह आनेके टिकट भेज दें।

मंत्री, स्वाध्याय-मंडल,
'आनन्दाश्रम' पारडी, (जि० सूरत)

मुद्रक व. श्री. सातवलेकर, बी. ए. भारत-मुद्रणालय, पारडी (जि. सूर